

Persisterende Positionele Perceptie Duizeligheid (PPPD)

Wat is PPPD?

Persisterende Positionele Perceptie Duizeligheid (PPPD) is een vorm van langdurige duizeligheid. U voelt zich vaak licht in het hoofd of hebt moeite met uw evenwicht. Het lijkt alsof u op een boot staat die beweegt. Het wordt vergeleken met zeeziekte: normaal past uw lichaam zich vanzelf weer aan zodra u aan land bent. Bij PPPD lukt dat 'resetten' niet goed. Deze klachten zijn er meestal elke dag en houden langer dan 3 maanden aan.

Hoe voelt het?

- U voelt zich onzeker op uw benen of uit balans.
- U wordt niet echt draaierig, maar eerder licht in uw hoofd.
- Het kan lijken alsof u geduwd wordt of geen controle hebt over uw lichaam.
- De klachten worden erger als u beweegt of naar bewegende beelden kijkt.

Hoe ontstaat PPPD?

PPPD begint vaak na:

- Een aanval van draaiduizeligheid (zoals bij een ontsteking van het evenwichtsorgaan).
- Een paniekaanval of periode van stress.
- Een val of een klap op het hoofd.

Soms speelt angst of somberheid een rol. PPPD komt vaker voor bij mensen die gevoelig zijn voor stress, snel bezorgd zijn of moeite hebben met onverwachte situaties.

Wat is de oorzaak van PPPD?

Uw hersenen raken in de war. Ze verwachten iets anders dan wat uw lichaam voelt. Daardoor ontstaat een verkeerd signaal. U kunt het zien als een fout in uw evenwichtssysteem. Weten wat er aan de hand is, helpt vaak al. U bent niet de enige met deze klachten en het zit niet 'tussen uw oren'.

Behandeling

De behandeling start met het invullen van een digitale vragenlijst. Ook krijgt u een test om te kijken of u zich angstig of somber voelt. Als uit de test blijkt dat u veel angst of somberheid ervaart, krijgt u mogelijk een gesprek met een neuropsycholoog. Dit gebeurt ook als u minder dan 3 maanden klachten heeft.

U start met Vestibulaire revalidatie (VRT). Dit is een speciale vorm van fysiotherapie. U leert omgaan met uw klachten en u wordt minder gevoelig voor beweging of drukke beelden. Deze fysiotherapie vindt plaats in het ziekenhuis of in een

gespecialiseerde fysiotherapiepraktijk. Zie voor
gespecialiseerde
fysiotherapeuten: [https://www.kno.nl/patienten-
informatie/duizeligheid/zoek-artsen-of-hulpverleners-voor-
duizeligheid/fysiotherapeuten](https://www.kno.nl/patienten-informatie/duizeligheid/zoek-artsen-of-hulpverleners-voor-duizeligheid/fysiotherapeuten)

**U kunt bij uw verzekering navragen of deze
gespecialiseerde fysiotherapie wordt vergoed.**

Als er onvoldoende vooruitgang is na 2 tot 3 maanden schrijft uw arts mogelijk ook medicatie voor. Deze medicatie is een antidepressivum met een lage dosering. De medicatie wordt meestal 3 tot 6 maanden gebruikt. De meest voorkomende bijwerkingen zijn misselijkheid, slaapstoornissen en seksuele disfunctie. Twintig procent van de patiënten stop met de medicatie vanwege deze bijwerkingen.

Heeft u vragen na het lezen van deze folder?

Belt u dan naar de polikliniek keel, neus en oorheelkunde:

Locatie Den Haag

- maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 16.30 uur
- telefoonnummer 070 - 210 2602

Locatie Zoetermeer

- maandag t/m vrijdag
- van 08.00 tot 16.30 uur telefoonnummer 079 346 2593

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

580526032025