

## **Brandt-Daroff Thuisoefeningen**

Brandt-Daroff oefeningen helpen om een bepaald soort duizeligheid te verminderen. Het gaat om Benigne Paroxysmale Positie Vertigo (BPPV), waarbij de patiënt plotseling duizelig kan worden bij bewegingen, bijvoorbeeld bij overeind komen of gaan liggen.

Zeker niet alle duizeligheidsklachten zijn te wijten aan BPPV. Raadpleeg daarom eerst uw arts, die met behulp van een grondig onderzoek de oorzaak van uw klachten zal trachten te achterhalen en een behandeling zal instellen.

### **Oorzaak BPPV**

BPPV is een goedaardige, aanvalsgewijze, positieafhankelijke draaiduizeligheid. BPPV wordt veroorzaakt door losgebroken oorsteentjes. Deze oorsteentjes bevinden zich in een gedeelte van het binnenoor, en rusten hier in een gelatineuze massa op zintuigharen.

De oorsteentjes kunnen losraken door een infectie, een hoofdtrauma of door degeneratie van het binnenoor bij het ouder worden. Deze losgekomen oorsteentjes komen bij bepaalde hoofdbewegingen terecht in een deel van het binnenoor waar ze niet horen te zitten en waar ze duizeligheidsklachten geven bij bepaalde hoofdbewegingen.

### **Kenmerken van BPPV**

Kenmerken van BPPV zijn draaiduizeligheid, aanwezig enkele seconde na het maken van een specifieke beweging van het hoofd, zoals voorover buigen, omrollen in bed of naar boven kijken. De duizeligheid duurt meestal niet langer dan een minuut en is vaak aanwezig in liggende houding. Dit is een kenmerkend verschil van BPPV met andere vormen van duizeligheid.

### **Behandeling van BPPV**

BPPV is een oorzaak van duizeligheid die vaak goed te behandelen is.

Bij de thuisoefeningen is het belangrijk dat zij goed worden uitgevoerd. Uw arts informeert u over de uitvoering en de frequentie.

**Positie 1.** U begint zittend op de rand van het bed. Blijf voordat u begint even rustig zitten gedurende 30 sec.

**Positie 2.** Ga van zit naar lig op de linkerzij. Belangrijk is dat u deze beweging snel, binnen twee seconden, uitvoert. Hou het hoofd een halve slag gedraaid. Doe bijvoorbeeld net alsof u iemand aankijkt die ongeveer een meter van uw bed vandaan staat. Hou deze houding, ook het gedraaide hoofd, 30 seconden aan.

**Positie 3.** Ga na 30 seconden weer rechtop zitten. Blijf 30 seconden rechtop zitten.

**Positie 4.** Ga van zit naar lig op de rechterzij. Belangrijk is dat u deze beweging snel, binnen twee seconden, uitvoert. Hou het hoofd een halve slag gedraaid. Doe bijvoorbeeld net alsof u iemand aankijkt die ongeveer een meter van uw bed vandaan staat. Hou deze houding, ook het gedraaide hoofd, 30 seconden aan.

### Hoe vaak moet u de oefeningen doen

U doet de oefeningen twee weken lang, drie maal per dag.

De cyclus van positie 1 naar 2, naar 3, naar positie 4 en weer terug naar positie 1 neemt ongeveer twee minuten in beslag. Deze cyclus vijf maal herhalen.

Het is normaal dat u tijdens deze oefeningen wat duizelig kunt worden. Als u gedurende 48 uur geen duizeligheid meer heeft gehad kunt u de oefeningen stoppen.

Tijd	Oefening	Duur
Ochtend	5 herhalingen	10 minuten
Middag	5 herhalingen	10 minuten
Avond	5 herhalingen	10 minuten

