

Duizeligheid

In deze brief wordt nogmaals uitgelegd wat met u is besproken. Leest u onderstaande tekst op uw gemak nog eens door, wanneer u vragen heeft stel ze gerust bij uw volgende afspraak.

Wat is duizeligheid?

Wanneer mensen over duizeligheid praten, kunnen ze verschillende dingen bedoelen. Bijvoorbeeld: alles draait om me heen, ik heb een licht gevoel in mijn hoofd, het gevoel dat ik wegraak of een onvast gevoel in de benen. Duizeligheid is onaangenaam en hinderlijk, maakt onzeker en soms angstig. Deze brief gaat over draaiduizeligheid.

Het evenwichtsorgaan

Draaiduizeligheid heeft te maken met uw evenwichtsorgaan. Er zit een evenwichtsorgaan vlak bij elk oor. Daarin zitten drie buisjes met vloeistof. Wanneer u uw hoofd beweegt, beweegt ook de vloeistof in de buisjes. Uw hersenen registreren dit en sturen seintjes naar uw spieren, waardoor u in evenwicht blijft.

Hoe ontstaat het?

Wanneer een evenwichtsorgaan niet goed werkt, krijgen uw hersenen verkeerde informatie. Daardoor ziet u alles draaien of krijgt u het gevoel dat u zelf beweegt, valt of draait. Draaiduizeligheid kan optreden als een evenwichtsorgaan ontstoken is, als de buisjes verstopt raken of wanneer er teveel vloeistof in de buisjes zit. Ook als de bloedtoevoer naar het evenwichtsorgaan verstoord is, kan draaiduizeligheid ontstaan.

Draaiduizeligheid past bij de volgende aandoeningen

- BPPD (Benigne Paroxismale Positie Duizeligheid)
Hierbij treden aanvallen van draaiduizeligheid op wanneer u uw hoofd beweegt, bijvoorbeeld wanneer u voorover buigt, wanneer u in bed omdraait of als u omhoog kijkt. Een aanval duurt hooguit enkele minuten. BPPD gaat meestal binnen vier weken vanzelf over. Het wordt waarschijnlijk veroorzaakt door een verstopping van de buisjes in het evenwichtsorgaan.
- Neunfis vestibularis
Hierbij valt plotseling één van uw evenwichtsorganen uit. Daardoor bent u een paar dagen heftig draaiduizelig, met bleekheid, misselijkheid en overgeven. U kunt niet veel anders dan met gesloten ogen in bed liggen. De klachten verdwijnen geleidelijk maar kunnen de eerste tijd af en toe in mildere vorm terugkeren. De oorzaak is onbekend. Er lijkt een verband te zijn met luchtweginfecties (verkoudheid).
- De ziekte van Ménière
Hierbij heeft u aanvallen van draaiduizeligheid waarbij u minder kunt horen en last kunt hebben van oorsuizen of een vol gevoel in de oren. U kunt ook misselijk worden en overgeven. Na één of twee uur is de aanval op zijn hoogtepunt. De aanval duurt enkele uren waarna u nog enkele dagen wat lichtere klachten kunt houden. De aanvallen kunnen bij de één zelden bij de ander wekelijks optreden. Na jaren komen de aanvallen steeds minder vaak terug. Gehoor vermindering en oorsuizen kunnen blijvend zijn. De ziekte begint aan één oor, waarschijnlijk door een te veel aan vloeistof in de buisjes van het evenwichtsorgaan.

Adviezen

Het algemene advies bij draaiduizeligheid is proberen gewoon door te gaan met wat u doet. Bij BPPD kunt u oefeningen doen waardoor de duizeligheid sneller lijkt te verdwijnen. Omdat deze oefeningen de duizeligheid oproepen, is het in het begin moeilijk vol te houden:

Ga met gesloten ogen midden op de rand van uw bed zitten. Ga dan op uw zij liggen. Kom overeind als de duizeligheid voorbij is en ga dan op uw andere zij liggen. Herhaal dit tot dat de duizeligheid verdwijnt. Doe deze oefening 5 keer per dag.

Bij neuritis vestibularis en de ziekte van Ménière is bedrust vanwege de ernstige duizeligheid vaak het enige advies. Zodra de duizeligheid wat minder wordt, kunt u proberen uw dagelijkse bezigheden weer op te pakken.

Medicijnen

Soms worden medicijnen tegen draaiduizeligheid gebruikt, zoals innarizine, bètahistine (Ménière), piracetam en flunarizine. Of deze middelen echt helpen is niet aangetoond. Het kan zijn dat de klachten hierdoor langer aanhouden. Bij misselijkheid en braken helpen middelen als metoclopramide en domperidon. Deze middelen zijn er ook als zetpillen. Er zijn geen medicijnen waarvan aangetoond is dat ze eventuele gehoorvermindering of oorsuizen tegen kunnen gaan.

Hoe gaat het verder?

Het is niet altijd mogelijk de oorzaak van de draaiduizeligheid in een keer vast te stellen. Om daar achter te komen, kan het helpen in uw agenda bij te houden wanneer een duizeligheidsaanval begint, hoelang het duurt en wat u verder aan uw lichaam opmerkt. Neem contact op als de draaiduizeligheid na twee tot vier dagen nog niet duidelijk is verminderd. Neem bij BPPD contact op als de klachten na twee weken nog niet zijn verminderd of na een maand nog niet over zijn. Bij de ziekte van Ménière belt u als een aanval anders is dan u gewend bent.

Heeft u nog vragen?

Als u na het lezen van deze brief nog vragen heeft dan kunt u daar bij een volgend contact op terugkomen.

K.H. Popping