



Brandt-Daroff

oefeningen

Neurologie

Brandt-Daroff oefeningen

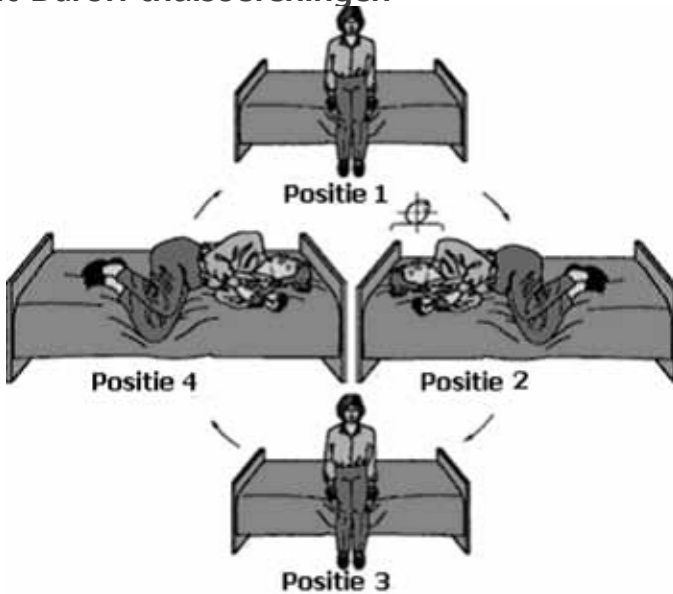
Bij BPPD draaiduizeligheid

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

De draaiduizeligheid kan heftig zijn maar duurt meestal kort (minder dan 1 minuut). Wat de oorzaak is, is lang niet altijd bekend. De duizeligheid kan bijvoorbeeld ontstaan na een hersenschudding of een harde klap tegen het hoofd (het hoofd stoten), maar ook na een griep of een oorontsteking of (bij oudere mensen) door slijtage of na langdurige bedrust.

De klachten verminderen als de (hoofd)bewegingen die de duizeligheid oproepen, worden herhaald. En dat is precies waar deze oefeningen op gericht zijn.

De Brandt-Daroff thuisoefeningen



Positie 1

U begint zittend op de rand van het bed.

Blijf, voordat u begint, even rustig zitten gedurende 30 seconden.

Positie 2

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

Positie 3

Ga na 30 seconden weer rechtop zitten.

Positie 4

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

Hoe vaak moet u de oefeningen doen?

U doet de oefeningen twee weken lang, driemaal per dag.

Van positie 1 naar positie 4 en weer terug naar positie 1 neemt ongeveer twee minuten in beslag. Herhaal de hele cyclus per keer oefenen vijfmaal.

| Tijd | Oefening | Duur |
|-------------|-----------------|-------------|
| Ochtend | 5 maal | 10 minuten |
| Middag | 5 maal | 10 minuten |
| Avond | 5 maal | 10 minuten |

In de meeste gevallen hebben de oefeningen na ongeveer 10 dagen effect.

De symptomen van BPPD hebben de neiging om plotseling te komen en weer even plotseling te verdwijnen. Bij één op de drie patiënten keert de BPPD binnen het eerste

jaar na de behandeling terug. Binnen vijf jaar is dit zelfs het geval bij 50%. Als de klachten terugkeren, voert u dan zelf eenmaal daags de beschreven sets thuisoefeningen

uit. Heeft dit geen resultaat, neem dan contact op met uw behandelend arts of oorspronkelijke verwijzer.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00635-NL 09-12-2020