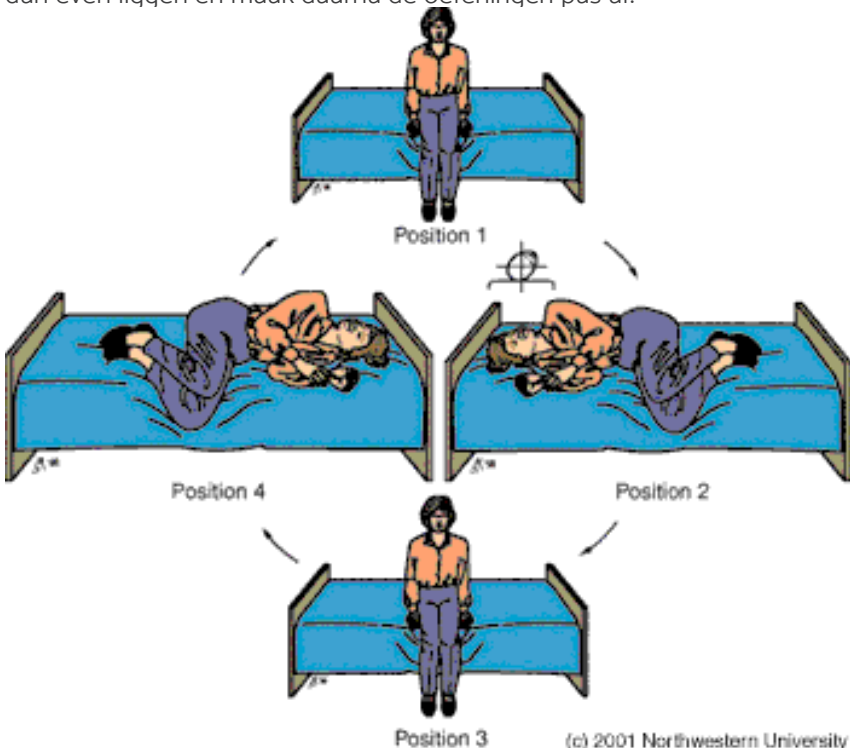


Brandt-Daroff (thuis) oefeningen

KNO

Brandt-Daroff oefeningen

BPPD kan goed worden behandeld met manoeuvres waarbij de losliggende 'steentjes' worden 'gereponeerd' (teruggebracht) naar de plek in het evenwichtsorgaan waar ze oorspronkelijk vandaan komen. Om resterende duizeligheidsklachten te verhelpen en om terugkeer van de klachten te voorkomen, kunt u Brandt-Daroff oefeningen thuis uitvoeren. Ook bij mensen bij wie de klachten na enige tijd weer terugkeren, worden de oefeningen voorgeschreven. Bij deze oefeningen is het belangrijk dat u ze goed uitvoert. Wordt u duizelig, blijft u dan even liggen en maak daarna de oefeningen pas af.



Positie 1

U begint zittend op de rand van het bed. Blijf voordat u begint gedurende 30 seconden rustig zitten.

Positie 2

Draai uw hoofd 45 graden naar links en verander van zitten naar liggen op uw rechterzijde. Voer deze beweging snel, binnen 2 seconden, uit. Houd deze houding, met gedraaid hoofd, 30 seconden aan.

Positie 3

Ga na 30 seconden weer rechtop zitten gedurende 30 seconden.

Positie 4

Voer dezelfde oefening uit als in positie 2, alleen dan met uw hoofd 45 graden naar rechts gedraaid en vallend op uw linkerzijde.

Hoe vaak moet u de oefeningen doen?

U doet de oefeningen 2 weken lang, 3 keer per dag.

De cyclus van positie 1 naar 4 en weer terug naar positie 1 neemt ongeveer 2 minuten in beslag. Iedere houding wordt namelijk 30 seconden aangehouden. De hele cyclus wordt per oefensessie 5 keer herhaald.

In de meeste gevallen hebben de oefeningen binnen 10 dagen effect.

Kan de duizeligheid weer terug komen?

Bij 1 op de 3 patiënten keert de duizeligheid binnen het eerste jaar na de behandeling weer terug. Binnen 5 jaar is dit zelfs bij 50% van de patiënten het geval. Mocht de duizeligheid weer terugkeren, neem dan opnieuw contact op met uw KNO-arts. Deze gaat na of u op dat moment weer BPPD heeft of dat er iets anders aan de hand is. Als BPPD opnieuw geconstateerd wordt, behandelt de KNO-arts u nogmaals met de hiervoor beschreven Epley-manoeuvre, gevolgd door de Brandt Daroff oefeningen die u thuis kan doen.

BPPD is 'self-limiting'. Dat betekent dat de symptomen op den duur vaak weer vanzelf verdwijnen. Symptomen hebben de neiging om te komen en weer even plotseling te verdwijnen. Desondanks hebben verschillende vormen van behandelen en oefentherapie hun effectiviteit bewezen.

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-01565-NL 10-12-2020