

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. Benigne betekent: goedaardig.

Draaiduizeligheid kan heftig zijn, maar duurt meestal kort (minder dan 1 minuut). De oorzaak is wisselend. 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. Brandt-Daroff oefeningen zijn hierop gericht.

Meer over Brandt-Daroff oefening in 4 posities

Positie 1

Begin zittend op de rand van het bed. Blijf voordat u begint 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 linkerzij. 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 doet u de oefeningen

U doet de oefeningen 2 weken lang, 3x per dag. Van positie 1 naar positie 4 en weer terug naar positie 1 neemt ongeveer 2 minuten in beslag. Herhaal 5x de hele cyclus per oefening. Zie de tabel onder 'Toon meer'.

Tijdstip	Oefening	Duur
Ochtend	5x	10 minuten
Middag	5x	10 minuten
Avond	5x	10 minuten

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

Terugkerende klachten

De symptomen van BPPD verdwijnen op den duur vaak vanzelf. De symptomen hebben de neiging om plotseling op te komen en weer even plotseling te verdwijnen. Bij 1 op de 3 patiënten keert de BPPD binnen het eerste jaar na de behandeling terug. Binnen 5 jaar is dit bij 50%. Als de klachten terugkeren, voert u dan zelf eenmaal daags de beschreven thuisoefeningen uit. Heeft dit geen resultaat, neem dan contact op met uw behandelend arts of oorspronkelijke verwijzer.

Meer informatie

Vragen?

Heeft u nog vragen? Belt u dan met de afdeling Fysiotherapie [<https://www.antoniuziekenhuis.nl/fysiotherapie>].

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Fysiotherapie [<https://www.antoniuziekenhuis.nl/fysiotherapie>]
- Neurologie [<https://www.antoniuziekenhuis.nl/neurologie>]

Contact Fysiotherapie

T 088 320 77 50