

# Houdingsoefeningen bij duizeligheid, volgens Epley

Bij u is Benigne Paroxismale Positieduizeligheid vastgesteld, ook wel BPPD genoemd. Benigne betekent goedaardig, paroxismaal staat voor in aanvallen optredend. BPPD wil dus eigenlijk zeggen: een in aanvallen optredende duizeligheid, die optreedt bij bepaalde hoofdbewegingen, maar die verder onschuldig is.

## Oorzaak BPPD

BPPD wordt veroorzaakt doordat losgeraakte stukjes kalk in het binnenoor het evenwichtsorgaan prikkelen, door de bewegingen van het hoofd. BPPD is goed te behandelen met bewegingsoefeningen. De klachten van BPPD gaan bijna altijd over. Door oefeningen kunt u dit proces versnellen. Medicijnen helpen bij BPPD niet.

## De oefening: Modified Epley

### Oefeningen voor het rechteroor

1. U zit op het bed met uw hoofd gedraaid naar rechts. Een kussen ligt zodanig op het bed dat in de rugligging het kussen onder uw schouders ligt.
2. Ga snel op de rug liggen met uw hoofd blijvend gedraaid naar rechts.
3. Uw hoofd ligt achterover doordat uw schouders op het kussen liggen. Uw rechteroor ligt dus onder. Blijf rustig 30 seconden liggen.
4. Draai uw hoofd snel naar links zonder het op te tillen en blijf weer 30 seconden liggen.
5. Draai rustig uw lichaam een kwartslag linksom en houd uw hoofd in dezelfde positie ten opzichte van uw lichaam. U heeft uw kin nu op de linkerschouder en kijkt naar beneden. Deze houding houdt u 30 seconden aan.
6. Kom vanaf de linkerszijde snel tot zit, benen langs het bed, waarbij u uw kin op de linkerschouder blijft houden.

Bekijk het filmpje op: [www.youtube.com/Right Epley](https://www.youtube.com/RightEpley)

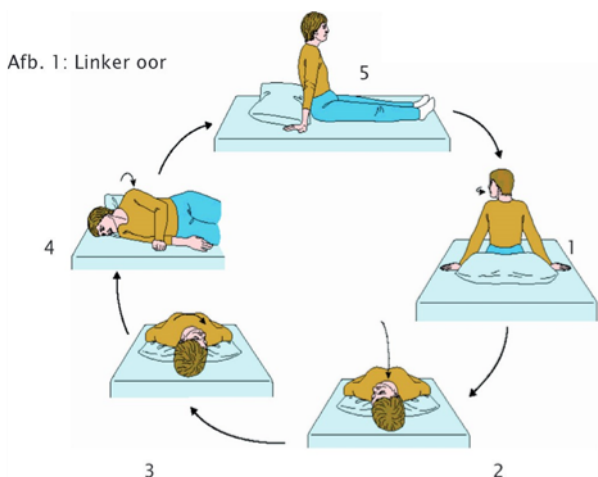
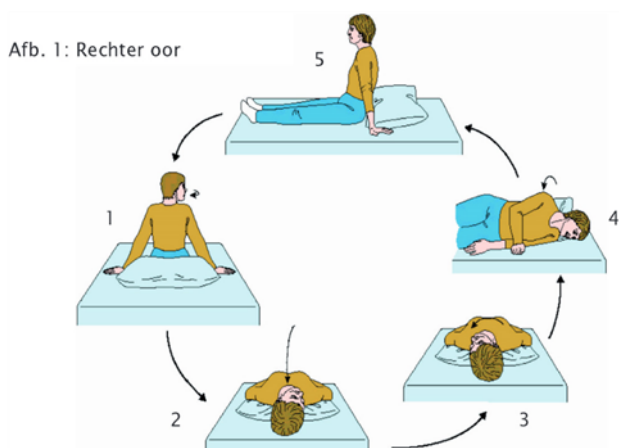
Voor het linkeroor voert u de oefening in spiegelbeeld uit (zie afbeelding).

Herhaal deze manoeuvre driemaal per dag tot u 24 uur lang geen duizeligheid meer ervaart.

## Oefeningen voor het linkeroor

1. U zit op het bed met uw hoofd gedraaid naar links. Een kussen ligt zodanig op het bed dat in de rugligging het kussen onder uw schouders ligt.
2. Ga snel op de rug liggen met uw hoofd blijvend gedraaid naar links.
3. Uw hoofd ligt achterover doordat uw schouders op het kussen liggen. Uw linkeroor ligt dus onder. Blijf rustig 30 seconden liggen.
4. Draai uw hoofd snel naar rechts zonder het op te tillen en blijf weer 30 seconden liggen.
5. Draai rustig uw lichaam een kwartslag rechtsom en houd uw hoofd in dezelfde positie ten opzichte van uw lichaam. U heeft uw kin nu op de rechterschouder en kijkt naar beneden. Deze houding houdt u 30 seconden aan.
6. Kom vanaf de rechterzijde snel tot zit, benen langs het bed, waarbij u uw kin op de rechterschouder blijft houden.

Bekijk het filmpje op: [www.youtube.com/Left Epley](http://www.youtube.com/Left Epley)



## Semont manoeuvre

Als u de Epley-manoeuvre niet kunt uitvoeren, is het ook mogelijk om de Semont manoeuvre toe te passen. Deze is eenvoudiger. Een voorbeeld ziet u in de video:

- [www.youtube.com/Semont Maneuver for left ear](http://www.youtube.com/Semont Maneuver for left ear)
- [www.youtube.com/Semont Maneuver right](http://www.youtube.com/Semont Maneuver right)