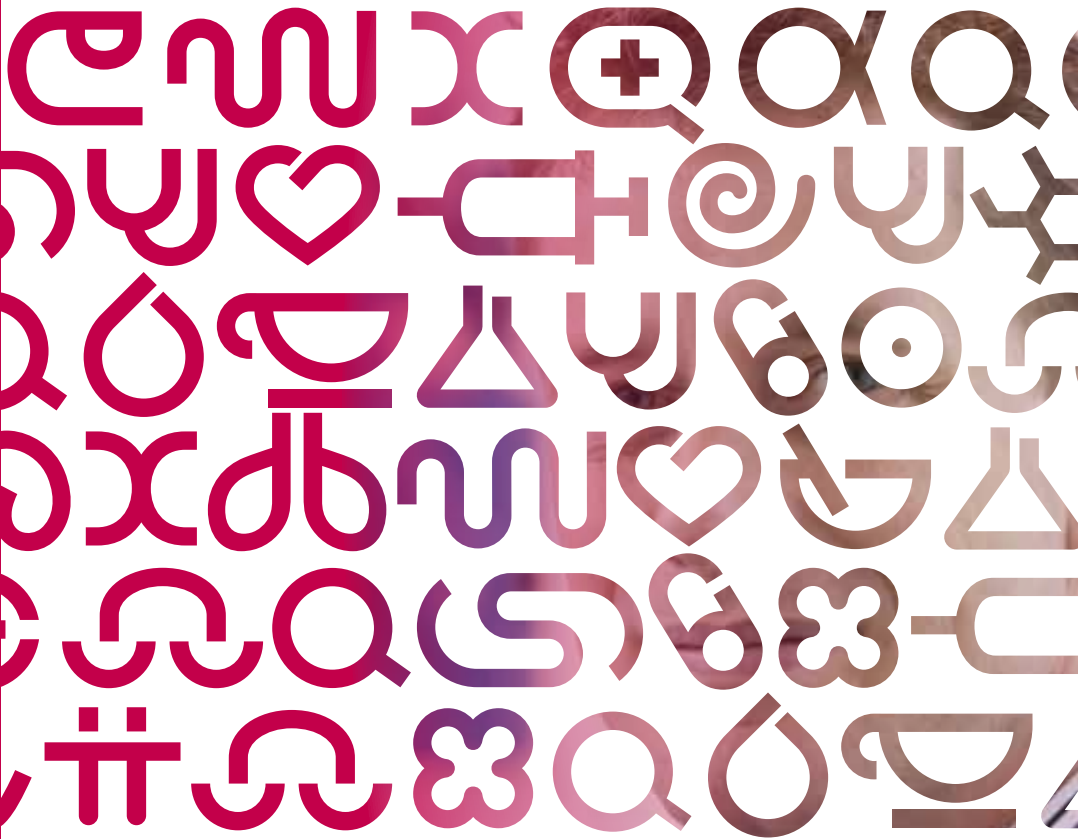


FYSIOTHERAPIE

Brandt-Daroff oefeningen

bij BPPD draaiduizeligheid

ADVIES



Brandt-Daroff oefeningen

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.

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 oefeningen

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

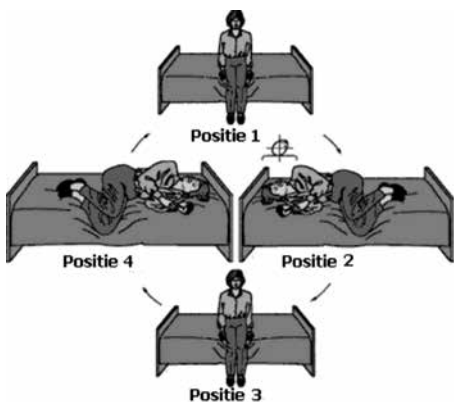
twee seconden, uitvoert. Houd het hoofd een halve slag gedraaid. Doe bijvoorbeeld net alsof u iemand aankijkt die ongeveer een meter van uw bed vandaan staat. Houd deze houding, met gedraaid hoofd, 30 seconden aan.

Positie 3

Ga na 30 seconden weer rechtop zitten.

Positie 4

Ga van zit naar lig op de 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 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.



Belangrijk om te weten: BPPD is 'self-limiting'. Dat betekent dat de symptomen op den duur vaak vanzelf verdwijnen.

Hebt u vragen?

Hebt u vragen? Belt u dan gerust met de afdeling Fysiotherapie. Contactgegevens vindt u in het grijze adreskader in deze folder.



St. Antonius Ziekenhuis

T 088 - 320 30 00

E voorlichting@antoniusziekenhuis.nl

www.antoniusziekenhuis.nl

Spoedeisende Hulp

088 - 320 33 00

Fysiotherapie

088 - 320 77 50

Belangrijk: In 2013 verhuist een aantal locaties. Hieronder vindt u de huidige en nieuwe adressen met verhuisdata.

Nieuwe locaties

St. Antonius Ziekenhuis Utrecht

Soestwetering 1

[Opent 16 september 2013]

St. Antonius Polikliniek

Utrecht Overvecht

Neckardreef 6

[Opent 1 juli 2013]

Huidige locaties die blijven

St. Antonius Ziekenhuis

Nieuwegein

Koekoekslaan 1

St. Antonius Polikliniek Houten

Hollandspoor 5

[Vanaf begin 2014 in nieuw pand aan Hofspoor 2, Houten]

St. Antonius Kaakchirurgie*

Utrecht-De Meern

Van Lawick van Pabstlaan 12, De Meern

Huidige locaties die gaan sluiten

St. Antonius Ziekenhuis

Locatie Utrecht Overvecht

Paranadreef 2

[Sluit 11 september 2013]

St. Antonius Ziekenhuis

Locatie Utrecht Oudenrijn

Van Heuven Goedhartlaan 1

[Sluit 13 sep. 2013]

St. Antonius Polikliniek Vleuterweide

Utrechtse Heuvelrug 130-132, Vleuten

[Sluit 27 juni 2013]

** St. Antonius Kaakchirurgie verhuist op 16 september naar St. Antonius Ziekenhuis Utrecht. Vanaf 21 oktober kunt u in Utrecht-De Meern terecht voor de behandeling van uw spataderen.*

