

Positieduizeligheid (BPPD)

Uitleg en thuisoefeningen bij korte aanvallen van draaiduizeligheid die door een beweging van het hoofd ontstaan.



Begin niet zomaar met deze oefeningen. Deze folder is bedoeld voor patiënten bij wie een arts of kinesitherapeut heeft vastgesteld dat de klachten bij BPPD passen. Laat nieuwe, onverklaarde of aanhoudende duizeligheid eerst beoordelen.

Wat is BPPD?

BPPD staat voor benigne paroxismale positieduizeligheid: een goedaardige vorm van draaiduizeligheid die in korte aanvallen optreedt bij bepaalde bewegingen van het hoofd.

U hebt twee evenwichtsorganen, één in elk binnenoor. Ze bestaan onder andere uit kleine kanaaltjes die gevuld zijn met vloeistof. In het evenwichtsorgaan bevinden zich ook zeer kleine kalkdeeltjes. Die horen daar thuis en helpen normaal om beweging en zwaartekracht waar te nemen.

Bij BPPD zijn enkele kalkdeeltjes verplaatst en in een van de halfcirkelvormige kanalen terechtgekomen. Wanneer u uw hoofd snel beweegt, bewegen de deeltjes mee in de vloeistof. Het evenwichtsorgaan geeft daardoor tijdelijk een verkeerd bewegingssignaal door aan de hersenen. Dat veroorzaakt het gevoel dat u of de kamer draait. Waarom de deeltjes zich verplaatsen, blijft vaak onduidelijk.

Een aanval begint meestal vlak na een hoofdbeweging en duurt enkele seconden tot enkele minuten. U kunt daarbij misselijk worden of overgeven. Langzaam bewegen lokt meestal minder klachten uit. BPPD is vervelend, maar op zichzelf niet gevaarlijk en de aanvallen verdwijnen bij veel mensen binnen vier weken vanzelf.

Typische uitlokkers

- ✓ omdraaien of gaan liggen in bed
- ✓ overeind komen vanuit bed
- ✓ naar boven of achterom kijken
- ✓ vooroverbuigen
- ✓ het hoofd snel draaien

1 Behandeling en thuisoefeningen

BPPD verdwijnt vaak vanzelf, maar gerichte bewegingen kunnen het herstel versnellen. Welke behandeling past, hangt onder meer af van het betrokken kanaal en de aangedane zijde.

IN DE PRAKTIJK OF THUIS

Epley-manoeuvre

Een gerichte reeks bewegingen verplaatst de kalkdeeltjes naar een minder gevoelig deel van het binnenoor. Uw arts of kinesitherapeut bepaalt de zijde en legt de uitvoering uit.

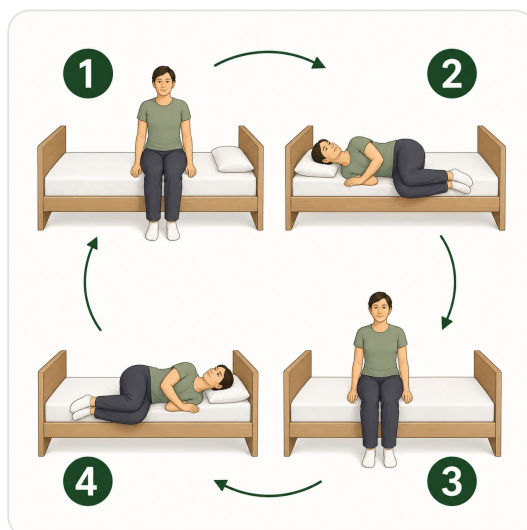
THUIS

Brandt-Daroff-oefeningen

Herhaalde zijwaartse bewegingen voor thuis, bijvoorbeeld bij terugkerende klachten. Kortdurende duizeligheid tijdens de oefening is te verwachten.

Brandt-Daroff-thuisoefeningen

Doe de oefening op een bed, in een veilige omgeving. Laat de eerste keren bij voorkeur iemand in de buurt blijven.



Volg de pijlen van positie 1 tot en met 4. De uitvoering van iedere houding staat op de volgende pagina.

Hoe vaak?

Volg altijd het schema dat uw arts of kinesitherapeut met u heeft afgesproken. Een vaak gebruikt schema is vijf cycli per oefenmoment, drie keer per dag, gedurende twee weken.

Moment	Aantal	Richtduur
Ochtend	5 cycli	ongeveer 10 minuten
Middag	5 cycli	ongeveer 10 minuten
Avond	5 cycli	ongeveer 10 minuten

2 De vier posities stap voor stap

1

RECHTOP

Start zittend

Ga rechtop op de rand van het bed zitten. Zet uw voeten stevig neer en blijf ongeveer 30 seconden rustig zitten.

2

NAAR RECHTS

Ga op uw rechterzij liggen

Draai uw hoofd 45 graden naar links. Ga binnen 2 seconden op uw rechterzij liggen en houd uw hoofd gedraaid. Blijf minstens 30 seconden liggen, of tot de duizeligheid voorbij is.

3

TERUG MIDDEN

Kom weer zitten

Kom rustig terug rechtop zitten en kijk weer recht vooruit. Wacht opnieuw ongeveer 30 seconden.

4

NAAR LINKS

Herhaal naar de andere kant

Draai uw hoofd 45 graden naar rechts. Ga binnen 2 seconden op uw linkerzij liggen. Blijf minstens 30 seconden liggen, of tot de duizeligheid voorbij is. Kom weer zitten en wacht 30 seconden.

Dit is één volledige cyclus. Rechts en links samen tellen als één herhaling. Herhaal de cyclus volgens het afgesproken schema.

Veilig oefenen

- ✓ Sta na de oefening pas op wanneer u zich weer stabiel voelt.
- ✓ Oefen niet vlak voordat u moet autorijden, fietsen of een ladder gebruiken.
- ✓ Overleg vooraf bij ernstige nek- of rugklachten, recente nek- of rugchirurgie of wanneer u moeilijk zelfstandig kunt gaan liggen en opstaan.
- ✓ Stop en neem contact op als de klachten duidelijk anders aanvoelen dan de bekende korte draaiduizeligheid.

Wanneer medische hulp zoeken?

Bel onmiddellijk 112 bij plotselinge duizeligheid samen met een scheve mond, krachtsverlies of gevoelsverlies aan één zijde, moeite met spreken of slikken, dubbelzien, niet meer kunnen staan of lopen, of een nieuwe zeer hevige hoofdpijn.

Neem dezelfde dag contact op met een arts bij flauwvallen, pijn op de borst, plots gehoorverlies, aanhoudend braken of ernstige duizeligheid die niet in korte aanvallen komt.

Blijven de klachten bestaan, keren ze terug of twijfelt u of de oefening geschikt is? Maak dan een afspraak met de praktijk.

Praktijk Bios

Driehoekstraat 26
2180 Ekeren

Contact

03 500 08 88
praktijkbios.be/afspraak

Meer informatie

[Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl) — Ik heb last van positie-duizeligheid (BPPD)

Deze patiënteninformatie vervangt geen persoonlijk medisch advies. Inhoudelijk gebaseerd op actuele patiënteninformatie van Thuisarts (NHG) en NHS-ziekenhuizen. Laatst nagekeken: augustus 2026.

Digitale versie: praktijkbios.be/informatie/duizeligheid