

Duizeligheid



Inhoud

| | |
|--|----|
| Inleiding | 3 |
| Wat is duizeligheid? | 3 |
| Verschijnselen van duizeligheid | 4 |
| Oorzaken van duizeligheid | 4 |
| Onderzoek | 5 |
| Behandeling | 7 |
| Oefentherapie tegen duizeligheid | 7 |
| Belangrijke wetenswaardigheden | 10 |
| Vragen | 10 |
| Contactgegevens | 10 |

Duizeligheid

U bent bij de KNO-arts geweest met klachten over duizeligheid. Dit kan soms ook evenwichtsstoornis worden genoemd. In deze folder wordt informatie gegeven over de mogelijke oorzaken van duizeligheid, het onderzoek en de behandeling.

Wat is duizeligheid?

Iedereen is wel eens duizelig. Toch is het moeilijk het begrip duizeligheid te omschrijven. In het algemeen wordt onder duizeligheid verstaan: het gevoel dat je hebt als de relatie met de ruimte om je heen verstoord is. Normaal gesproken krijgt ieder mens voortdurend informatie over de ruimte om zich heen en over de positie die het lichaam daarbinnen inneemt.

Die informatie is afkomstig van de volgende systemen:

1. De evenwichtsorganen: In het binnenoer van beide oren ligt het evenwichtsorgaan. Het is gevoelig voor de stand van het hoofd en voor veranderingen van de snelheid van het hoofd.
2. De ogen: Onze oriëntatie wordt ook beïnvloedt door onze ogen. Dit kan men bijvoorbeeld ervaren door de ogen te sluiten, lopen of stilstaan is dan moeilijker.
3. Het diepe gevoel: De mens beschikt over het zogenaamde 'diepe gevoel' in spieren en pezen. Vooral de signalen uit de benen en de nek geven informatie over de stand van het lichaam en over de stand van het hoofd ten opzichte van het lichaam.

Al deze informatie wordt verwerkt in de hersenstam en de kleine hersenen. Van daaruit gaan prikkels naar de spieren van het lichaam, zodat wij houding en evenwicht kunnen aanpassen en bewaren. Er gaan ook signalen met informatie naar de grote hersenen waar het bewustzijn zit. Indien daar verkeerde of nog niet bekende signalen binnenkomen, ontstaat het gevoel van duizeligheid. Duizeligheid is dus de ervaring van een gevoel, dat - net zoals pijn - niet gemeten kan worden. Van pijn echter weten we vaak waar het vandaan komt, van

duizeligheid meestal niet. Dat maakt het zoeken naar de oorzaak van uw klacht soms erg moeilijk.

Verschijselen van duizeligheid

De meeste mensen klagen bij duizeligheid over draaierigheid, een licht gevoel in het hoofd, het gevoel alsof de wereld om hen heen 'draait' of dat zijzelf 'rondtollen'. Als u dit gevoel heeft, kunt u gedesoriënteerd zijn en moeite hebben met het bewaren van uw evenwicht; sommige mensen spreken in dit geval van evenwichtstoornis, maar ook dit is dus een vorm van duizeligheid. Dit onaangename gevoel kan gepaard gaan met allerlei andere klachten zoals angst, transpireren, geeuwen, zuchten, misselijkheid en braken. Voorbeelden van bovengenoemd ziektebeeld zijn wagen- en zeeziekte.

Oorzaken van duizeligheid

Elke stoornis op één van de plaatsen in het hele systeem kan duizeligheid en/of evenwichtsklachten veroorzaken.

- Vooral een acute aandoening van één evenwichtsorgaan leidt vaak tot heftige duizeligheid met misselijkheid en braken. Vaak ziet men de omgeving draaien. Soms heeft men ook het gevoel opzij geduwd te worden of in een put te vallen. De klachten kunnen enkele seconden maar ook weken duren, waarna spontaan herstel kan optreden. Bij dit laatste speelt het centrale zenuwstelsel een belangrijke rol. De meest bekende oorzaken van een stoornis van het evenwichtsorgaan zijn:
 - een ongeval met hoofdletsel (scheur door het rotsbeen; hierin liggen het binnenoer en evenwichtsorgaan);
 - ontstekingen (griep, middenoorontsteking);
 - Ziekte van Ménière;
 - Doorbloedingsstoornissen van evenwichtsorganen en/of hersenen;
 - Een goedaardige tumor op de evenwichtszenuw.
- Aandoeningen van het gezichtsvermogen en vooral van de oogspieren kunnen ook aanleiding geven tot duizeligheid. Dit treedt bijvoorbeeld op bij het in gebruik nemen van een (nieuwe) bril of bij oogspierverlammingen.
- In spieren en gewrichten zitten gevoelszenuwen die aan de hersenen informatie geven over de houding van het lichaam. Dit zogenoemde

'diepe gevoel' (in tegenstelling tot het oppervlakkige gevoel van de huid) kan verstoord raken bij aandoeningen van het zenuwstelsel in de benen, bijvoorbeeld bij suikerziekte. Een andere bekende oorzaak is de beschadiging van de nek (whiplash-trauma), dit kan optreden bij autobotsingen.

- Duizeligheid kan ook ontstaan bij stoornissen van de regelcentra van de hersenstam en de kleine hersenen, bijvoorbeeld:
 - Doorbloedingsstoornissen, zoals bij hartritmestoornissen en veranderingen in de bloeddruk;
 - Stofwisselingsstoornissen, zoals een laag bloedsuikergehalte bij een ontregeling van suikerziekte;
 - Vergiftigingen, vooral door alcohol of medicijngebruik.
- Ook de grote hersenen zijn gevoelig voor de bovengenoemde stoornissen. Bovendien kunnen psychische factoren als stress en spanningen via een indirecte weg ook tot duizeligheid leiden.

Kortom: een lange reeks van klachten die het de patiënt niet gemakkelijk maken om met de klacht duizeligheid om te gaan en de behandelend arts om achter de mogelijke oorzaken te komen.

Onderzoek

Verreweg het belangrijkste deel van het onderzoek is uw eigen verhaal! Op grond daarvan wordt vaak al vermoed wat de oorzaak van de duizeligheid (geweest) is en welk onderzoek verricht moet worden. In uw verhaal wordt gelet op de volgende aspecten:

- Om wat voor een soort duizeligheid gaat het? Voelt u bewegingen in het hoofd of van het hele lichaam? Draait de omgeving? Bestaat er valneiging of het gevoel te vallen? Is men 'licht' in het hoofd?
- Het verloop in de tijd. Ontstonden de klachten geleidelijk of acuut? Hoe lang heeft de duizeligheid bestaan? Is de duizeligheid voortdurend aanwezig?
- Zijn er bepaalde omstandigheden waaronder de klachten optreden of verergeren? Zijn de klachten afhankelijk van hoofdbewegingen? Treden ze op in bed, bij rechtop gaan staan of tijdens het lopen? Heeft u er last van in bijvoorbeeld drukke winkels of op het werk?
- Zijn er andere verschijnselen zoals bijvoorbeeld:
 - Verminderd gehoor (éénzijdig of tweezijdig), oorsuizen, pijn of een

vol gevoel in het oor;

- Misselijkheid en/of braken;
- Hoofdpijn, het gevoel flauw te vallen of weg te raken, hartkloppingen, transpireren;
- Moeite met praten of slikken;
- Dubbelzien of uitval van een gezichtsveld, benauwdheid, angst.

Het gevoel van duizeligheid zelf kan niet gemeten worden, maar de orgaansystemen die een bijdrage leveren aan het handhaven van oriëntatie, houding en evenwicht kunnen wél nader onder de loep worden genomen. Het meer algemene onderzoek kan bestaan uit het meten van hartslag en bloeddruk, een algemeen bloedonderzoek, inspectie van de oren, beoordelen van oogbewegingen, houding en evenwicht en het meten van gevoel en reflexen. Dit is waarschijnlijk al door de huisarts gedaan.

De KNO-arts kan de volgende vervolgonderzoeken met u afspreken:

- Een gehoortest (toon- en spraakaudiometrie). Hiervoor krijgt u een afspraak bij de akoepediste. Dit is iemand die de gehoortesten afneemt. Bij toon- en spraakaudiometrie krijgt u via een 'koptelefoon' verschillende tonen en/of woorden te horen. Afhankelijk van wat u hoort kan de gehoorscherpthe van ieder oor apart bepaald worden. Deze gehoortesten worden gedaan, omdat duizeligheid vaak samen gaat met slechthorendheid. Het is mogelijk dat u zelf nog niet heeft gemerkt dat u slechter bent gaan horen.
- Zo nodig vindt er een meer specialistisch evenwichtsonderzoek plaats (elektronystagmografie). Bij dit onderzoek wordt de functie van de evenwichtsorganen afzonderlijk gemeten. Nadere informatie over dit onderzoek krijgt u op de polikliniek KNO.

Behandeling

Grofweg kan de behandeling als volgt worden onderverdeeld:

- Medicatie;
- Fysiotherapie: Het centrale zenuwstelsel is meestal in staat de beschadiging van een deel van het evenwichtssysteem te compenseren. Bij het aanleren hiervan door middel van oefeningen, kan hulp geboden worden, bijvoorbeeld door een fysiotherapeut.
- Oefeningen die men zelf kan aanleren, om het evenwichtssysteem opnieuw in te stellen; deze worden hier onder beschreven.
- Uw arts kan u ook doorverwijzen naar een neuroloog. Voor sommige soorten van duizeligheid is geen behandeling mogelijk.

Oefentherapie tegen duizeligheid

(U hoort van uw arts of u deze oefeningen moet doen)

Uitgangshouding: rugligging op bed of bank.

- 10 x de ogen van boven naar beneden bewegen en terug: eerst langzaam, later sneller.
- 10 x de ogen van links naar rechts bewegen en terug: eerst langzaam, later sneller.

Als u van deze oefening duizelig wordt moet u proberen ver weg te kijken, probeer niet de ogen te sluiten. Ga door met oefenen als de duizeling (bijna) geheel is verdwenen.

De volgende oefeningen doet u 5 x:

- Draai uw hoofd snel naar links en terug. Draai nu uw hoofd naar rechts en terug.
- Draai uw hoofd naar links en in één keer naar rechts. Doe hetzelfde van rechts naar links. Probeer het langzaam aan sneller te doen.
- Draai vanuit rugligging naar uw linkerzij en terug. Doe hetzelfde vanuit rugligging naar de rechterzij en terug.
- Draai in één keer om van uw linkerzij naar uw rechterzij en omgekeerd.
- Kom vanuit rugligging tot zit (blijf ver voor u uit kijken: sluit de ogen niet!).

U kunt de oefeningen moeilijker maken door tijdens het oefenen de ogen te sluiten en onmiddellijk ná de oefening de ogen te openen.
Uitgangshouding: zittend op de rand van het bed of op een bank.



U gaat vanuit de zittende houding op de linker- dan wel op de rechterzij liggen. Het hoofd moet hierbij met de zijkant van het achterhoofd op de bank of op het bed worden gelegd. Iedere positie moet 30 seconden worden ingenomen, of tot de duizeligheid is weggetrokken. Het vanuit de zittende houding op de linker en rechterzij gaan liggen moet minimaal 5 keer achter elkaar worden herhaald (= 1 oefenserie). Deze oefenserie moet minstens 2 keer per dag worden uitgevoerd, bijvoorbeeld 's ochtends en 's avonds op bed.

Uitgangshouding: zittend in een stoel met armleggers (om vallen te voorkomen). Blijf bij al deze bewegingen recht vooruit kijken naar een denkbeeldig punt in de verte. U wordt dan minder snelduizelig.

- 10 x de ogen van boven naar beneden bewegen en terug: eerst langzaam, later sneller.
- 10 x de ogen van links naar rechts bewegen en terug: eerst langzaam, later sneller.
- 10 x het hoofd voorover en achterover buigen. Eerst langzaam, later sneller.
- 10 x uw linkeroor naar de linkerschouder brengen en terug. Hetzelfde met het rechteroor naar de rechterschouder.
- 10 x uw hoofd naar links draaien en terug. Draai uw hoofd ook naar rechts en terug.

- 10 x uw hoofd naar links draaien en in één keer naar rechts. Doe hetzelfde van rechts naar links. Probeer het langzaamaan sneller te doen.

Duizeligheid ontstaat ook bij stoornissen van de regelcentra in de hersenstam en de kleine hersenen, bijvoorbeeld:

- 5x het lichaam naar voren buigen alsof u iets opraapt en terug komen totdat u weer rechtop zit (pas op dat u niet uit de stoel valt!).
- 5x uw bovenlichaam naar rechts draaien en terug. Idem naar links en terug.
- 5x uw bovenlichaam eerst naar rechts draaien en in één beweging naar links.

Uitgangshouding: staand met voor u de rugleuning van een stoel (voor het vasthouden en voorkomen van eventueel vallen) en achter u een stoel waarop u kunt gaan zitten.

De volgende oefeningen doet u 5x:

- Vanuit zit gaan staan en terug. Houd de ogen open.
- Draai uw hoofd van links naar rechts en terug.
- Breng uw linker oor naar de linker schouder en terug. Idem met rechts.
- Breng uw hoofd van voor naar achter en terug (pas op vallen!).
- Leun over de rugleuning van de stoel voor u en kom weer terug tot stand.

Loop een klein stukje door de kamer. Blijf recht vooruit kijken naar een punt in de verte, draai u rustig om en loop terug. Draai nu de andere kant op en loop weer terug.

Belangrijke wetenswaardigheden

- Naast deze oefeningen mogen geen middelen tegen duizeligheid worden ingenomen.
- Het is normaal dat tijdens de oefeningen duizeligheid optreedt. Het doel van de oefeningen is dat u went aan deze duizeligheid. Het lichaam is hiervoor te trainen! U wordt niet in één keer beter, maar door rustig één tot twee maal daags te oefenen zal het steeds beter gaan.
- De oefeningen dienen na het verdwijnen van de duizeligheid nog enige weken dagelijks te worden herhaald. Hoe vaker u oefent, des te sneller vermindert de duizeligheid: hoe langer u oefent des te kleiner is de kans op terugkeer.

Vragen

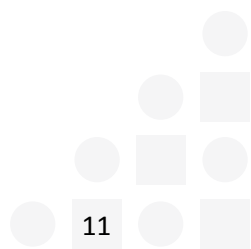
Indien u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u telefonisch contact opnemen met de polikliniek KNO.

Contactgegevens

Catharina Ziekenhuis
040 - 239 91 11
www.catharinaziekenhuis.nl

Polikliniek KNO
040 - 239 71 30

Routenummer(s) en overige informatie over de polikliniek KNO vindt u op www.catharinaziekenhuis.nl/keel-neus-en-oorheelkunde





Altijd als eerste op de hoogte?

Meld u dan aan voor onze nieuwsbrief:

www.catharinaziekenhuis.nl/nieuwsbrief

Michelangelolaan 2 – 5623 EJ Eindhoven
Postbus 1350 – 5602 ZA Eindhoven