Alrijne ziekenhuis

Keel-, Neus- en Oorheelkunde

Persisterende Positionele Perceptie Duizeligheid (PPPD)

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

www.alrijne.nl

In deze folder vindt u informatie over PPPD (Persisterende Positionele Perceptie Duizeligheid). Bij PPPD bent u bijna altijd duizelig. U kunt verschillende klachten hebben. En er kunnen verschillende oorzaken zijn.

In het kort:

- **De klachten bij PPPD zijn soms heel verschillend, maar gaan niet vanzelf weg.**
- **De oorzaak is meestal een ander probleem.**
- **De hersenen zijn overgevoelig geworden voor prikkels, want de 'filters' in de hersenen werken minder goed.**
- **Behandelingen die kunnen helpen zijn speciale fysiotherapie, evenwichts-revalidatie, psychotherapie, medicijnen.**

Klachten bij PPPD

Mensen met deze soort duizeligheid zijn bijna altijd duizelig. De klachten worden erger bij bepaalde houdingen en bewegingen.

PPPD kan heel veel verschillende klachten geven.

- Voorbeelden van klachten die u kunt hebben, zijn
  - Duizeligheid (met of zonder zich draaierig te voelen),
  - het gevoel hebben te wankelen,
  - het gevoel hebben te deinen, te schommelen, heen-en-weer en/of op-en-neer te gaan.
- De klachten kunnen steeds verschillend zijn. U kunt er veel of weinig last van hebben.
- Klachten kunnen erger worden door:
  - Rechtop zitten of staan;
  - Zelf bewegen of bewogen worden;
  - Het zien van bewegingen, bewegende beelden of drukke patronen.

Veel patiënten hebben ook last van veel prikkels uit de omgeving. Bijvoorbeeld: drukke supermarkten, patronen op de vloer of harde en schelle geluiden.

Zonder dat ze het zelf echt merken, gaan sommige patiënten anders bewegen. Zoals stilhouden van het hoofd tijdens lopen (“stijf bewegen”). Of ze houden zich vast aan bijvoorbeeld een begeleider, meubels en muren. Of ze gaan lopen met een rollator.

Oorzaak en diagnose van PPPD

PPPD kan op veel verschillende manieren ontstaan. Meestal is de oorzaak een ander probleem. Dat kan zijn:

- een probleem dat ineens ontstaat (plots probleem),
- een terugkerend probleem,
- een blijvend probleem.

Hieronder ziet u voorbeelden van problemen waardoor u PPPD kunt krijgen.
Het komt vaak voor dat het plotse of terugkerende probleem al is opgelost, maar dat de duizeligheid blijft.

Bijvoorbeeld: een ziekte van het evenwichtsorgaan is over. Maar u heeft nog wel veel duizeligheids-klachten. Dit kan dan PPPD zijn.

Plots probleem, bijvoorbeeld	**Terugkerend probleem, bijvoorbeeld**	**Aanhoudend probleem, bijvoorbeel**
1 evenwichtsorgaan werkt niet meer	BPPD: de kristalletjes in het evenwichtsorgaan zitten verkeerd	1 of 2 evenwichtsorganen werken niet meer
hersenletsel	duizeligheids-migraine (vestibulaire migraine)	heel veel angst
flauwvallen	paniekaanvallen	gevoelsstoornis in de voeten/benen (perifere neuropathie)
beroerte	ziekte van Menière	andere problemen met het evenwichtsorgaan
bijwerkingen van medicijnen	hartritme-stoornissen	stress
niet meer gewend zijn om te bewegen (bijv. door lange tijd bedrust)		"ontschepingsziekte" (Mal de débarquement syndroom)
		neurologische ziekten

Schema: Problemen die kunnen leiden tot PPPD (figuur aangepast van Staab, 2020)

Bij PPPD zijn uw hersenen overgevoelig geworden voor prikkels van binnen en buiten het lichaam.
De 'filters' in uw hersenen werken minder goed. U krijgt te veel informatie van uw zintuigen (ogen, oren, reuk, smaak, gevoel) in uw hersenen.
Hierdoor kunt u voelt u 'gewone' prikkels veel erger dan normaal. Vooral het zien van bewegingen, het voelen van bewegingen en in bepaalde houdingen gaan staan of zitten. U kunt hier flink last van hebben. Bijvoorbeeld als u in een drukke omgeving bent, of als u over een groot plein loopt.
De een heeft meer last van deze overgevoeligheid dan de ander.

Heeft u inderdaad PPPD?

Wanneer kan de artsu vertellen of u PPPD heeft?

- Als een patiënt bijna altijd klachten heeft van duizeligheid, het gevoel heeft om te vallen of te wankelen, en/of een deinend/onzeker gevoel heeft;
- Als hij deze klachten langer dan 3 maanden heeft.
- De klachten zijn uren-lang aanwezig. Soms zijn de klachten heel heftig, maar soms zijn ze weg.
- Het is niet duidelijk waardoor de klachten ontstaan. Ze komen ineens.
- De klachten worden erger bij rechtop zitten of staan, bij zelf bewegen of bewogen worden, of door het zien van bewegingen.

Mogelijke behandeling van PPPD

De overgevoeligheid voor prikkels is een probleem van de hersenen. Er bestaat geen operatie om het 'filter' in de hersenen te herstellen.
Wat u wel kunt proberen (eventueel gecombineerd met elkaar):

- *Vestibulaire revalidatie bij een gespecialiseerde fysiotherapeut*
  Dit is een speciaal soort fysiotherapie. Een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in duizeligheid kan u speciale oefeningen geven om de duizeligheid te verminderen.
- *Evenwichts-revalidatie bij een revalidatie-centrum*
  Bij evenwichts-revalidatie wordt uitgebreid gekeken naar uw evenwichtsklachten. Dit is vaak een combinatie van fysiotherapie en psychotherapie (zie punt 3). U gaat dan bijvoorbeeld een paar weken 2 keer per week naar het revalidatie-centrum toe.
  Er zijn enkele revalidatiecentra die evenwichts-revalidatie aanbieden: “ Drechtsteden” in Dordrecht en “ Haaglanden” in Den Haag.
- *Psychotherapie*
  Een psycholoog kan kijken hoe u uw hersenen kunt trainen om de filters in de hersenen weer beter af te stellen. De meest gebruikte psychotherapie is cognitieve gedragstherapie.
- *Psychiatrische begeleiding met medicatie*
  Een psychiater of uw huisarts kan medicijnen voorschrijven. Deze medicijnen helpen om de filters in de hersenen beter te laten werken. Het duurt een tijdje voordat de medicijnen hun werk doen.

Patiënten schrikken vaak van deze 4 behandel-mogelijkheden. Want sommige mensen denken dat ze dan 'gek' of 'psychiatrisch' zijn.
Dat is onzin: de overgevoeligheid voor prikkels is een probleem in de hersenen dat vaak niets te maken heeft met een angstprobleem of depressie.

Bent u overgevoelig voor prikkels en wilt u er minder last van hebben? Dan is het belangrijk dat u één of meer van deze behandelingen probeert.

Hoe gaat het verder, wat kunt u verwachten van uw PPPD-klachten?

Het kan zo zijn dat u naast de PPPD ook een angstprobleem en/of een depressie heeft.

Misschien had u dit dan al vóór het ontstaan van de PPPD.
Maar het kan ook pas ontstaan zijn doordat u last kreeg van (plotselinge) duizeligheidsklachten en/of evenwichtsstoornissen. Het evenwichtssysteem is in de hersenen sterk verbonden met uw gevoel. Het is dus logisch dat u bij evenwichtsklachten ook psychische problemen kunt krijgen.

Merkt u dat u hier last van heeft? Of denkt uw behandelend arts dat u hier last van heeft?
Laat daar dan goed naar kijken en laat de klachten behandelen als dat nodig is.
Dit kan door een (medisch) psycholoog of een psychiater, afhankelijk van de ernst van uw klachten.
Als u in aanmerking komt voor psychische begeleiding en u laat dit behandelen, hebt u meer kans om u beter te gaan voelen.

Meer Informatie over PPPD

Meer informatie over PPPD kunt u lezen op de website van Stichting Hoormij :
https://www.stichtinghoormij.nl/nl-nl/duizeligheid-en-evenwicht/uitval-evenwichtsfunctie/pppd

Of op de website van revalidatiecentrum Drechtsteden: https://lengg.nl/wp-content/uploads/2021/06/Vertaling_factsheet_pppd.pdf

Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze folder, stelt u deze dan aan de baliemedewerker van de polikliniek.

De polikliniek KNO van Alrijne in Leiden heeft routenummer 17.
De polikliniek KNO van Alrijne in Leiderdorp heeft routenummer 19.
De polikliniek KNO van Alrijne in Alphen aan den Rijn heeft routenummer 44.

De polikliniek KNO van Alrijne (alle locaties) is van maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 - 12.00 uur en van 13.30 - 15.30 uur telefonisch te bereiken via 071 582 8051.

De Spoedeisende Hulp (SEH) van Alrijne in Leiderdorp is bij een spoedeisende zorgvraag buiten kantoortijden telefonisch te bereiken via 071 582 8905.
Tijdens kantooruren staan de medewerkers van onze polikliniek u graag te woord.

Foldernummer 14.36, 02_23