

# Instructies voor patiënten na de behandeling met Epley of Semont manoeuvre

## 1 Wacht 10 minuten na de uitvoering van de Epley of Semont manoeuvre.

Plotselinge kortdurende duizeligheid kan nog opvlammen doordat restmateriaal zich kan verplaatsten. Rij niet zelf naar huis

## 2 Slaap half zittend de volgende nacht

Dit betekent slapen met uw hoofd in een positie half tussen het hoofd vlak op de grond en het hoofd rechtop. Dit kan het beste door een kantelstoel te gebruiken of een bank aangevuld met kussens.

Probeer overdag het hoofd verticaal te houden. Ga niet naar de kapper of de tandarts. Doe geen oefeningen met bewegingen van de nek. Als mannen hun kin scheren moeten ze dit doen door hun voorover te buigen om hun hoofd recht te houden. Probeer bij oogdruppelen het hoofd recht te houden door met de romp achterover te buigen. Shampoo de haren alleen onder de douche.

Sommige auteurs, Cohen, 2004; Massoud and Ireland, 1996, schrijven geen speciale slaaphouding voor, anderen zoals Cakir et al, 2006 doen dit wel

## 3. Vermijd gedurende minimaal 1 week die houdingen die bij u de BPPV kunnen oproepen:

- Gebruik 2 kussens als u slaapt
- Slaap niet op uw "slechte" kant
- Buig uw hoofd niet extreem voor- of achterover



Laat het hoofd niet achterover liggen als u op uw rug ligt en vooral niet als het hoofd gedraaid ligt naar de "slechte" kant. Pas dus op in de schoonheidssalon, bij de kapper en de tandarts

Probeer rechtop te blijven. Doe geen oefeningen voor rugpijn. Doe geen "sit-ups" en vermijd bij zwemmen de "crawl". De borstslag waarbij u met uw lichaam vrij rechtop in het water blijft is OK. Buig niet ver voorover zoals bv. Bij de tenen aanraken. Start niet eerder met de Brandt-Daroff oefeningen dan 2 dagen na de Epley or Semont manoeuvre, of zoveel later als uw fysiotherapeut heeft aangegeven.

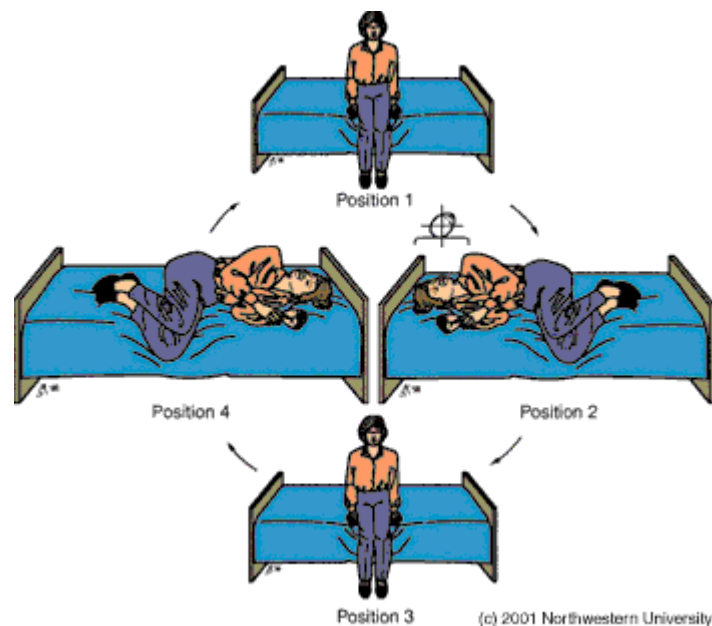
## Beloop:

Bij één op de drie patiënten keert de BPPV weer terug binnen het eerste jaar na de behandeling. Binnen vijf jaar is dit zelfs het geval bij 50%. Mocht de BPPV weer terugkeren, neemt u dan weer contact op met uw fysiotherapeut. Deze zal u dan behandelen met de hiervoor beschreven Epley manoeuvre, gevolgd door de thuisoefeningen. Belangrijk om te weten is dat de verschijnselen van BPPV op den duur vanzelf verdwijnen. De verschijnselen hebben de neiging om plotseling op te komen en weer even plotseling te verdwijnen. Desondanks hebben verschillende vormen van behandelen en oefentherapie hun effectiviteit bewezen. Binnen het MTC maken wij gebruik van deze technieken om u op deze manier zo snel en goed mogelijk van uw klachten te verlossen.

## Thuisoefeningen

Bij deze oefeningen is het belangrijk dat zij goed worden uitgevoerd. Uw fysiotherapeut informeert u over de uitvoering en de frequentie.

- **Positie 1.** U begint zittend op de rand van het bed. Blijf voordat u begint even rustig zitten gedurende 30 sec.
- **Positie 2.** Ga van zit naar lig op de linkerzij. Belangrijk is dat u deze beweging snel, binnen twee seconden, uitvoert. Houdt het hoofd een halve slag gedraaid. Doe bijvoorbeeld net alsof u iemand aankijkt die ongeveer een meter van uw bed vandaan staat. Houdt deze houding, ook het gedraaide hoofd, 30 seconden aan.
- **Positie 3.** Ga na 30 seconden weer rechtop zitten. Blijf 30 seconden rechtop zitten
- **Positie 4.** Ga van zit naar lig op de rechterzij. Belangrijk is dat u deze beweging snel, binnen twee seconden, uitvoert. Houdt het hoofd een halve slag gedraaid. Doe bijvoorbeeld net alsof u iemand aankijkt die ongeveer een meter van uw bed vandaan staat. Houdt deze houding, ook het gedraaide hoofd, 30 seconden aan.



### Hoe vaak moet u de oefeningen doen

U doet de oefeningen twee weken lang, drie maal per dag.

De cyclus van positie 1 naar 2, naar 3, naar positie 4 en weer terug naar positie 1 neemt ongeveer twee minuten in beslag. Want 4 maal 30 seconden = 2 minuten. Deze cyclus vijf maal herhalen.

In de meeste gevallen hebben de oefeningen 10 dagen effect. De klachten zullen dan vrijwel verdwenen zijn.

Tijd	Oefening	Duur
Ochtend	5 herhalingen	10minuten
Middag	5 herhalingen	10minuten
Avond	5 herhalingen	10 minuten

Referentie:

- Daroff RB. Physical therapy for benign paroxysmal positional vertigo. Arch Otolaryngol 1980 Aug;106(8):484-485.
- Epley JM. The canalith repositioning procedure: For treatment of benign paroxysmal positional vertigo. Otolaryngol Head Neck Surg 1992 Sep;107(3):399-404.
- Hain TC. Benign Paroxysmal Positional Vertigo(BPPV), [www.american-hearing.org](http://www.american-hearing.org)
- Levrat E, van Melle G, Monnier P, Maire R. Efficacy of the Semont maneuver in benign paroxysmal positional vertigo. Arch Otolaryngol Head Neck Surg. 2003 Jun;129(6):629-33.
- Radtke A, Neuhauser H, von Brevern M, Lempert T. A modified Epley's procedure for self-treatment of benign paroxysmal positional vertigo. Neurology 1999;53:1358-1360.
- Radtke A., M. von Brevern, K. Tiel-Wilck, A. Mainz-Perchalla, H. Neuhauser and T.Lempert, procedure Self-treatment of benign paroxysmal positional vertigo: Semont maneuver vs Epley, Neurology 2004;63:150-152