

Informatie over duizeligheid

Duizeligheid komt bij jongvolwassenen (1,8%) minder vaak voor dan bij ouderen (30%). Uit onderzoeken blijkt dat de meest voorkomende oorzaken van duizeligheid bij ouderen zijn: hartritmestoornissen, medicatie en het evenwichtsorgaan. Het is belangrijk om deze klacht goed duidelijk te hebben. Hier onder lichten wij de verschillende vormen van duizeligheid toe en leggen wij u uit hoe het behandeld kan worden.

Er zijn verschillende vormen van duizeligheid:

- Perifere vestibulaire aandoening, zoals benigne paroxysmale positieduizeligheid (BPPD), vestibulaire neuritis en ziekte van ménière
- Orthostatische duizeligheid
- Duizeligheid door hartritmestoornissen
- Duizeligheid door medicatie
- Duizeligheid door infectie
- Psychische duizeligheid
- Verminderde sensorische input
- Centraal neurologische oorzaak
- Duizeligheid waarbij de oorzaak onduidelijk is
- Cervicogene duizeligheid

Je kunt bij FysioExperts terecht voor behandeling van de volgende vormen van duizeligheid:

Benigne paroxysmale positieduizeligheid

BPPD wordt veroorzaakt door een stoornis van het evenwichtsorgaan in het binnenoor. Het evenwichtsorgaan is een halfcirkelvormig kanaal, deze bevat kristallen. De kristallen zijn losgeraakt en hebben zich verplaatst naar een andere plek. Bij hoofdbewegingen bewegen de kristallen mee met de vloeistofstroom in de halfcirkelvormige kanalen. Wanneer kristallen niet op de goede plaats liggen, kan dit leiden tot klachten van duizeligheid. De vloeistofstroom wordt namelijk anders geprikkeld.

Patiënten met BPPD hebben last van draaiduizeligheid. De duizeligheid ontstaat na het maken van een specifieke beweging van het hoofd, bijvoorbeeld bij omdraaien in bed of omhoog kijken. Hoe sneller het hoofd wordt bewogen, hoe heviger de klachten. De klachten duren vaak niet langer dan één minuut aan. Een patiënt kan zich misselijk voelen of moeten braken.

BPPD is over het algemeen goed te behandelen. Bij een manueel therapeut kan een behandeling met de Epley-manoeuvere uitgevoerd worden. De duizeligheid kan tevens binnen enkele weken tot maanden ook spontaan verdwijnen. In enkele gevallen komt de duizeligheid terug of blijkt de duizeligheid helaas toch langer aan te houden.

Cervicogene duizeligheid

Om goed rechtop te kunnen staan zonder onze balans te verliezen, werken meerdere systemen in ons lichaam samen. Informatie verkregen door onze ogen, evenwichtsorgaan, bovenste nekgewrichten en -spieren en sensoren uit de rest van ons lichaam (met name onze voeten) wordt verwerkt door onze hersenen, waar vervolgens wordt bepaald hoe we in de ruimte staan/bewegen. Vervolgens sturen de hersenen weer signalen naar onze spieren om onze houding te corrigeren of om ons in beweging te brengen als dat nodig is.

Cervicogene duizeligheid kan ontstaan als er sprake is van een disfunctie gelegen in nek. Denk bijvoorbeeld aan verminderde beweeglijkheid van de nek, een hoge spierspanning of verminderde stabiliteit. Nekklachten kunnen ervoor zorgen dat de sensorische informatie verzonden vanuit de bovenste nekgewrichten en -spieren niet 'matcht' met de informatie uit de overige systemen, met duizeligheid als gevolg.

Patiënten met cervicogene duizeligheid geven vaak de volgende symptomen aan: onzeker en instabiel gevoel, verminderd evenwicht, zeezieke, misselijkheid en/of licht in het hoofd. De symptomen zijn beïnvloedbaar door nekbewegingen/houdingen. Zo kan naar boven kijken of snelle hoofdbewegingen een toename van klachten geven.

Als je last hebt van duizeligheid in combinatie met nekklasten, kunt je een afspraak maken bij een van onze manueel therapeuten. Tijdens een intake wordt in kaart gebracht wat de reden is van het ontstaan van de nekklasten en wordt gekeken of er een verband bestaat tussen de nekklasten en duizeligheid. Aan de hand van de gevonden dysfunctie/stoornissen wordt een behandelplan op maat opgesteld. Deze behandeling kan bijvoorbeeld bestaan uit manuele therapie in combinatie met oefeningen gericht op het verbeteren van de coördinatie en krachthoudingsvermogen van de nekspieren, houding en balans tijdens het uitvoeren van dubbeltaken.

Duizeligheid bij ouderen

Duizeligheid bij ouderen kan afhankelijk zijn van meerdere factoren. Een combinatie van verschillende factoren zoals het gebruik van meerdere soorten medicatie, een verminderde functionele mobiliteit, verminderd functioneren van het evenwichtsorgaan, aanwezigheid van angst of depressie of eventuele aanwezigheid van Diabetes Mellitus of polyneuropathie kunnen langdurige of zelfs chronische duizeligheid klachten veroorzaken. Dit verhoogt het risico op vallen.

Symptomen die deze patiëntengroep zou kunnen aangeven zijn duizeligheid of een licht gevoel in het hoofd, niet vast ter been zijn, kan geprovoceerd worden door gaan liggen in bed of omhoog komen vanuit lig. De klachten zijn kort van duur en trekken na een aantal secondes weg.

FysioExperts kan u verschillende manieren helpen bij duizeligheid bij ouderen. Wij hebben valpreventiespecialisten. Zij zijn speciaal geschoold om valrisico te analyseren en deze doelgroep te begeleiden. Daarnaast is Niels Meijer gespecialiseerd in geriatrie. Bij een complexe klacht, want vaak hebben ouderen te maken met meerdere oorzaken, kan hij als geriatriefysiotherapeut uitstekend begeleiden.

Psychische duizeligheid

Stress, spanning, angst en depressie kunnen als oorzaak van duizeligheid op de voorgrond staan. Deze factoren kunnen er namelijk voor zorgen dat we oppervlakkiger adem halen en dat we dus minder zuurstof naar onze hersenen sturen. Daardoor kan je je ook licht in je hoofd voelen of het gevoel hebben dat je gaat flauwvallen.

Andere mogelijk symptomen die hierbij aanwezig kunnen zijn, zijn niet helder meer kunnen denken, verhoogde hartslag/pijn op de borst, hoge adem/hyperventilatie, trillen/zweeten, tintelingen en een droge mond.

Door deze symptomen word iemand onzeker en kan iemand zich zorgen maken over wat hij mankeert. Die zorgen kunnen weer nieuwe stress veroorzaken en juist de klachten versterken. Iemand met deze vorm van duizeligheid kan in een negatieve spiraal raken, waarbij hij merkt dat de klachten steeds erger en vaker voorkomen. Dit kan uiteindelijk er voor zorgen dat iemand steeds meer activiteiten gaat vermijden (bijvoorbeeld drukke winkels, reizen met openbaar vervoer of op bezoek gaan bij vrienden).

Deze vorm van duizeligheid kan goed behandeld worden bij de psychosomatisch fysiotherapeut. Deze therapeut kan je helpen met ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen om op die manier de stress en de angst voor de klachten te verminderen. Door weer controle terug te krijgen verandert de negatieve spiraal in een positieve en keert het plezier in activiteiten weer terug.