

PPPD wordt ook wel omschreven als het aanhoudende gevoel van duizeligheid dat beïnvloed wordt door de lichaamshouding en bewegingen.

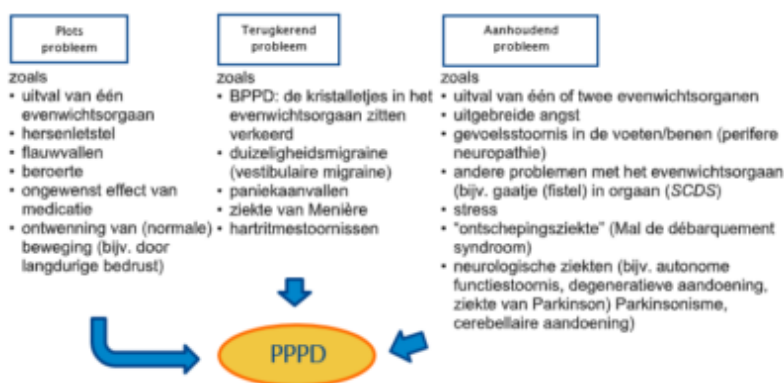
PPPD kan heel veel verschillende klachten geven. Voorbeelden van klachten die u kunt hebben, zijn:

1. Klachten van duizeligheid (met of zonder draaisensatie), instabiliteit, gevoel te deinen/schommelen/heen-en-weer en/of op-en-neer te gaan
2. Klachten kunnen variëren en zo afwisselend veel of weinig aanwezig zijn
3. Klachten kunnen toenemen door:
 - Rechtop zitten of staan
 - Zelf bewegen of bewogen worden
 - Het zien van bewegingen, bewegende beelden of drukke patronen

Vaak geven patiënten aan dat ze ook een overgevoeligheid ervaren voor veel prikkels uit de omgeving. Voorbeelden van sterke prikkels zijn: drukke supermarkten, patronen op de vloer of harde en schelle geluiden. Een aantal patiënten gaat (onbewust) anders bewegen, zoals stilhouden van het hoofd tijdens lopen ("stijf bewegen") of veel steun zoeken aan bijvoorbeeld een begeleider, meubels en muren. Sommige patiënten gaan zelfs lopen met een rollator.

Oorzaak

PPPD kan op veel verschillende manieren ontstaan, maar meestal wordt dit veroorzaakt door een ander probleem. Dat kan zijn een plots probleem, een terugkerend probleem of een blijvend probleem. In het schema hieronder ziet u voorbeelden van problemen die kunnen leiden tot PPPD. Vaker kan het plotse of terugkerende probleem al opgelost zijn, maar blijven de klachten van PPPD aanwezig. Dat betekent dat bijvoorbeeld een ziekte van het evenwichtsorgaan kan zijn verdwenen, terwijl u nog wel veel klachten houdt. Die klachten kunnen dan passen bij PPPD.



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. Hierbij werken de 'filters' in uw hersenen minder goed, deze staan daardoor te ver open voor informatie van de zintuigen. Hierdoor voelt u prikkels, die andere mensen als normaal zouden ervaren, veel heviger. Vooral het zien van bewegingen, het voelen van bewegingen en het aannemen van bepaalde houdingen kan vervelend worden. Dit kan in sommige situaties problemen opleveren. Denk hierbij aan het bezoek aan een drukke omgeving of lopen over een groot plein. Deze overgevoeligheid van de hersenen geeft de ene persoon meer last dan de andere persoon.

Diagnose

De diagnose wordt gesteld wanneer een patiënt vrijwel constant klachten van duizeligheid, onevenwichtigheid, disbalans en/of deinend/onzeker gevoel heeft, die langer dan 3 maanden aanwezig zijn. Klachten zijn urenlang aanwezig, maar kunnen wisselen in hevigheid en de klachten kunnen ook wel eens afwezig zijn. De klachten worden niet door iets speciaals uitgelokt en de hevigheid van de klachten neemt toe bij rechtop zitten of staan, zelf bewegen of bewogen worden of door het zien van bewegingen.

Mogelijke behandeling – van PPPD

Aangezien de overgevoeligheid voor prikkels een probleem van de hersenen is, betekent dit dat de oplossing gezocht moet worden in de hersenen: de filters moeten weer beter afgesteld worden. Helaas is er nog nergens ter wereld een optie om de filters in de hersenen met bijvoorbeeld een operatie beter af te stellen. Er moet echter wel in de hersenen ingegrepen worden. De enige mogelijkheden hiervoor zijn, eventueel gecombineerd met elkaar:

1. *Evenwichtsrevalidatie bij een revalidatiecentrum.*

Bij evenwichtsrevalidatie wordt uitgebreid gekeken naar uw evenwichtsklachten. Dit is vaak een combinatie van fysiotherapie en psychotherapie (zie beneden). Hierbij worden patiënten niet opgenomen voor behandeling, maar komen ze bijvoorbeeld voor een aantal weken twee keer per week naar het centrum toe. Op dit moment zijn er nog weinig revalidatiecentra die dit aanbieden. Revalidatiecentra die dit aanbieden zijn "Drechtsteden" in Dordrecht en "Haaglanden" in Den Haag. Omdat er nog weinig aanbod is in revalidatiecentra kan ook gekozen worden voor begeleiding door een geschoolde fysiotherapeut bij u in de buurt (te vinden via kenniscentrumduizeligheid.nl onder "Duizeligheidsnet") gecombineerd met psychotherapie door een psycholoog eveneens bij u in de buurt.

2. *Psychotherapie.*

Met behulp van een psycholoog kan gekeken worden hoe de hersenen getraind kunnen worden om de filters in de hersenen weer beter afgesteld te krijgen.

De meest gebruikte psychotherapie is cognitieve gedragstherapie. U hoeft deze naam niet te onthouden, maar deze dient als suggestie voor uw psycholoog als daar een vraag over is.

PPPD

(Persisterende Positionele Perceptie Duizeligheid)

3. *Psychiatrische begeleiding met medicatie.*

Een psychiater of uw huisarts kan medicijnen voorschrijven waardoor de filters in de hersenen wat minder open komen te staan. Dit voorschrijven is een traject, waarbij er niet direct vanaf het begin effect valt te bemerken. Het is gericht op de lange termijn.

4. *Combineren van medicatie.*

Als u ook ooit (duizeligheids)migraine hebt gehad, kan er gedacht worden om de hierboven genoemde medicatie (3.) te combineren met medicatie voor de behandeling van migraine. Het lijkt erop dat dit bij mensen met (duizeligheids)migraine, beter werkt dan één van de middelen apart.

Van de opties die hierboven genoemd zijn, schrikken patiënten vaak. Dit komt doordat sommige mensen snel denken dat ze hiermee als ‘gek’ of ‘psychiatrisch’ worden bestempeld. Dat is onzin: de overgevoeligheid voor prikkels is een probleem in de hersenen dat volledig los kan staan van een angstprobleem of depressie. Als u overgevoelig voor prikkels bent en u wil er graag minder last van hebben, is het belangrijk dat u één of meer van deze mogelijke behandelingen probeert.

Voor lotgenotencontact verwijzen wij naar Hoormij·NVVS commissie Duizeligheid en Evenwicht (e-mailadres: evenwicht@stichtinghoormij.nl).

Verwacht beloop in de tijd – van PPPD

Het kan zo zijn dat er naast de PPPD ook sprake is van een angstprobleem en/of depressie. Dit kan al vóór het ontstaan van de PPPD aanwezig zijn, maar kan ook pas ontstaan zijn door het optreden van (plotse) duizeligheidsklachten en/of evenwichtsstoornissen. Het evenwichtssysteem is in de hersenen sterk verbonden met het gevoelsysteem. Het is dus logisch dat er bij evenwichtsklachten ook psychische problemen mee kunnen (gaan) spelen.

Als u merkt dat dit het geval is of uw behandelend arts kaart dit aan, laat daar dan goed naar kijken en de klachten zo nodig behandelen. Dit kan door een (medisch) psycholoog of psychiater, afhankelijk van de ernst van uw klachten. Als u in aanmerking zou komen voor psychische begeleiding en u laat dit behandelen, hebt u meer kans om u beter te gaan voelen.

Verantwoording

Deze patiëntinformatie betreft een aangepaste versie van de folder van het Maastricht UMC+.