

Duizeligheid bij ouderen

Duizeligheid bij ouderen is een veel gehoorde klacht. Als hoofdklacht komt het voor bij 3 tot 14% van de patiënten die een huisarts bezoeken. Het is ook een klacht die sterk leeftijdsafhankelijk is. Met name bij mensen ouder dan 65 jaar komt duizeligheid veel voor.

Duizeligheid kan als zeer bedreigend worden ervaren; zij brengt de mens letterlijk en figuurlijk uit balans. Er kan een gevoel van onzekerheid ontstaan dat zich over alle aspecten van het dagelijkse leven uitstrekt. De sociale en maatschappelijke gevolgen van duizeligheid zijn vaak groot. Zeker bij oudere mensen kan het soms leiden tot verlies van zelfstandigheid.

In de anamnese en het onderzoek wordt er specifiek gekeken naar omstandigheden zoals medicatie, ziekte en ongemak in het verleden en heden, het gebruik van aanpassingen zoals een bril, rollator enzovoorts.

In het onderzoek worden er testen afgenomen zoals balans- en coördinatietesten, neurologische testen en de evenwichtsorganen worden getest.

Behandeling bestaat in eerste instantie uit vermindering van de duizeligheidsklachten. Daarnaast kan behandeling bestaan uit balanstherapie, valpreventie of specifieke training gericht op de behandeling van het evenwichtsorgaan.

Waar kunt u terecht?

In uw omgeving kunt u terecht bij Fysiotherapie Cuijk Centrum, Fysiotherapie Hazenkamp en Fysiopraktijk Veluwe Poort. Onze fysiotherapeuten zijn als duizeligheidstherapeut opgeleid door het Kenniscentrum Duizeligheid, een initiatief van het Gelre Ziekenhuis in Apeldoorn.

Het Kenniscentrum is opgericht om de kennis over duizeligheid onder zorgprofessionals en patiënten te vergroten. Het Duizeligheidsnetwerk is een onderdeel van het Kenniscentrum Duizeligheid.

www.kenniscentrumduizeligheid.nl

Behandeling van klachten bij:
Duizeligheid

Fysiopraktijk
Veluwe Poort



www.fysiopraktijkveluwsepoort.nl
0318 - 651 052



Fysiotherapie Hazenkamp
Samen in beweging!

www.fysiotherapiehazenkamp.nl
024 - 833 0022

Fysiotherapie
Cuijk Centrum

www.fysiotherapiecuijk.nl
0485 - 313 205

Fysiopraktijk
Veluwe Poort



www.fysiopraktijkveluwsepoort.nl
0318 - 651 052



Fysiotherapie Hazenkamp
Samen in beweging!

www.fysiotherapiehazenkamp.nl
024 - 833 0022

Fysiotherapie
Cuijk Centrum

www.fysiotherapiecuijk.nl
0485 - 313 205

Duizeligheid

Duizeligheid is een veel voorkomende klacht, met name op oudere leeftijd. Sommige vormen van duizeligheid komen juist bij jongere mensen voor.

Het gevoel dat de wereld draait, vreemde vlekken voor de ogen zien, het gevoel dat je onderuit gaat of een licht gevoel in je hoofd; het valt allemaal onder duizeligheid. Door de duizeligheid kun je ook last krijgen van misselijkheid, overgeven en onzekerheid.

Duizeligheid kan verschillende oorzaken hebben zoals problemen met het evenwichtsorgaan, hartritme stoornissen, bloeddrukwisselingen, hersenbloedingen, medicatie, stress, hyperventilatie en een te laag suikergehalte.

De huisarts kan u doorverwijzen naar de duizeligheidstherapeut. Een duizeligheidstherapeut is gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van verschillende vormen van duizeligheid, zoals:

BPPD

Benigne Paroxysmale Positie Duizeligheid (BPPD) is de meest voorkomende oorzaak van duizeligheid en een van de best behandelbare vormen. Een kenmerk van BPPD is draaiduizeligheid, dat ontstaat enkele seconden na het maken van een specifieke beweging van het hoofd, zoals gaan liggen, omrollen in bed, bukken of naar boven kijken. De duizeligheid is vaak hevig maar duurt meestal niet langer dan een minuut. Het gaat soms gepaard met misselijkheid en heel soms met braken.

Oorzaak

BPPD wordt veroorzaakt door de aanwezigheid van 'oorkristallen'

in een deel van het binnenoor (evenwichtsorgaan) waar ze niet horen te zitten. Wat hiervan de oorzaak is, is meestal niet duidelijk, maar het kan mogelijk ontstaan door een infectie, hoofdtrauma na een ooroperatie of langdurige bedrust.

Behandeling

De behandeling bestaat uit een oefening die ervoor zorgt dat de oorkristallen weer op de juiste plaats komen. Een manier om dit te doen is met behulp van de Epley manoeuvre. Vaak bent u al na één behandeling klachtenvrij. Deze behandeling is effectief bij 80% van de BPPD-patiënten.

Unilaterale en/of bilaterale perifere vestibulaire dysfunctie

Met andere woorden: uitval of verminderde functie van een of beide evenwichtsorganen. Deze verstoring kenmerkt zich door uren- tot dagenlange hevige draaiduizeligheid.

Oorzaak

Een veel voorkomende oorzaak hiervan is een ontsteking van het evenwichtsorgaan, de evenwichtszenuw of de evenwichtskernen (neuritis vestibularis of labyrinthitis). Primair bestaan symptomen van duizeligheid uit balans- en visusproblemen. Secundair kunnen angst en/of depressie voorkomen. Als gevolg van deze symptomen zijn patiënten geneigd bepaalde bewegingen te vermijden, met als gevolg afname van hun activiteitsniveau. Zodra de hevigste klachten verminderd zijn, wordt 'vestibulaire revalidatie' gestart. Andere oorzaken van vestibulaire dysfunctie kunnen zijn de Ziekte van Ménière en vestibulaire migraine.

Behandeling

Vestibulaire revalidatie is een oefentherapie die gericht is op het verminderen van symptomen, veroorzaakt door vestibulaire dysfunctie. Vestibulaire revalidatie heeft de volgende doelstellingen:

- Vermindering van duizeligheid en visusproblemen;
- Verbetering van balans- en evenwichtsstoornissen;
- Vermindering van angst;
- Verbetering van activiteiten in het dagelijks leven.

Hyperventilatie duizeligheid

Duizeligheid als gevolg van hyperventilatie komt vaak voor. Hyperventilatie is een onbewuste ontregeling van de ademhaling. De ademhaling is sneller dan de lichamelijke behoefte; dit kan leiden tot duizeligheid. Daarnaast kunnen verschijnselen optreden zoals tintelingen in de vingers en rond de mond, druk op de borst, hartkloppingen, transpireren, onrust, angst en soms paniek.

Hyperventilatie kan aanvalsgewijs optreden met sterke reacties, waarbij de patiënt extreem hijgt of naar adem snakt, maar soms ook zonder enige vorm ademnood. Hyperventilatie kan ook in een meer chronische vorm optreden waarbij de patiënt in lichte mate, gedurende meerdere uren, hyperventileert. Deze vorm is vaak moeilijker herkenbaar. Allerlei tussenvormen komen ook voor.

Om een goede diagnose te kunnen stellen is vooral de aard van de klachten belangrijk. Daarnaast wordt een aantal vragenlijsten gebruikt, de ademfrequentie gemeten en er kan een hyperventilatieprovocatietest gedaan worden. Het doel van deze test is aan te tonen of er sprake is van hyperventilatie.

Oorzaak

Hyperventilatie kan diverse oorzaken hebben. Psychische oorzaken, zoals stress, spanning, perioden van drukte en angst, kunnen leiden tot hyperventilatie. Soms is onderliggend longlijden, bijvoorbeeld COPD, de oorzaak van (chronische) hyperventilatie.

Behandeling

Het is belangrijk om over de aard en oorsprong van de beangstigende klachten uitleg te krijgen. Ademhalings- en/of ontspanningsoefeningen kunnen de klachten sterk verminderen. In sommige gevallen worden er andere paramedische disciplines ingezet, zoals een ademtherapeut of psycholoog.