

Simpele oefeningen tegen duizeligheid

Britse soldaten die in de Tweede Wereldoorlog gewond raakten aan hun binnenoor herstelden sneller van hun duizeligheidsklachten als ze gerichte oefeningen deden. Hun behandelende kno-artsen Cawthorne en Cooksey beschreven deze oefeningen (zie kader) al in 1942. Tegenwoordig bieden fysiotherapeuten deze zelfde oefeningen, al dan niet met nieuwe variaties, onder de noemer ‘vestibulaire revalidatie of rehabilitatie of adaptatie’. De oefeningen beogen dan herstel van het evenwichtssysteem van patiënten, die een ernstige beschadiging hebben door een ziekte of behandeling.

Er zijn aanwijzingen dat veel meer mensen met ook lichtere vormen van duizeligheid en evenwichtstoornissen kunnen profiteren van deze oefeningen. Jammer genoeg krijgen patiënten in Nederland, maar ook bijvoorbeeld in Engeland, hierover vrijwel geen voorlichting. Wij vonden via internet alleen op de website van het Universitair Medisch Centrum Groningen hierover enige informatie (www.umcg.nl en zoek dan op adaptatie).

Zelfhulpbrochure met oefeningen

Professor Lucy Yardley van de Universiteit van Southampton zet zich er al jaren voor in om deze aanpak meer bekendheid te geven. Samen met de Britse Meniere's Society ontwikkelde deze psychologe een zelfhulpbrochure ‘Balance Retraining’, met uitleg over het nut van oefenen en voorbeelden van oefeningen vergelijkbaar met die van Cawthorne en Cooksey. De oefeningen bieden baat bij de vorm van duizeligheid die ‘vertigo’ genoemd wordt. Dit is het gevoel dat de omgeving beweegt, of dat de persoon zelf beweegt. Mensen die hier last van hebben, merken dat ze duizelig worden als ze snel hun hoofd bewegen of naar snel bewegende zaken kijken.

Onderzoek heeft aangetoond dat de oefeningen Ménière-patiënten kunnen helpen te herstellen van het instabiele gevoel na een aanval van draaiduizeligheid. Ze zijn niet geschikt om de draaiduizeligheidsaanvallen te voorkomen. Door de lage kosten van de brochure is deze voor veel mensen beschikbaar.

Hoe kunnen oefeningen duizeligheid verhelpen?

Om te begrijpen hoe een gevoel van duizeligheid kan verdwijnen door het doen van oefeningen, is enig inzicht in de werking van het evenwichtssysteem nodig. Normaal gesproken ontvangen onze hersenen informatie van de beide evenwichtsorganen over bewegingen van ons hoofd en van onze ogen over onze positie in de ruimte. Sensoren in spieren en gewrichten geven informatie door over de stand van het lichaam en het hoofd ten opzichte van het lichaam. De hersenen verwerken de input van al deze bronnen en zorgen ervoor dat wij ons in balans voelen. Als een van de informatiebronnen niet goed functioneert, ontvangen de hersenen foute informatie met als gevolg een gevoel van duizeligheid. Soms is het niet duidelijk waarom iemand zich duizelig voelt, omdat er op verschillende niveaus iets mis is.

Het goede nieuws is dat onze hersenen, zelfs op oudere leeftijd, in staat zijn om zich aan te passen aan een veranderde situatie van het evenwichtssysteem. **Dit gebeurt echter alleen maar als ze vaak met de nieuwe situatie geconfronteerd worden.** Dus hoe meer iemand beweegt, des te sneller zullen de hersenen zich aanpassen. Voor de meeste mensen met bijvoorbeeld de ziekte van Ménière gaat dit proces vanzelf. Zij nemen rust tijdens een heftige Ménière-aanval en pakken hun activiteiten van lopen, fietsen, sporten of yoga weer op als de aanval voorbij is. Het gebruikelijke instabiele gevoel van na een aanval zal zo snel verdwijnen.

Echter, als iemand juist rust neemt in de periode na de aanval, zal het instabiele gevoel niet over gaan. De mensen die angstig zijn voor een nieuwe aanval en de deur niet uitgaan, blijven duizelig. Juist aan deze groep patiënten kan de zelfhulpbrochure uitkomst bieden. Zij kunnen de oefeningen thuis doen in een veilige omgeving of eventueel onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Bekendheid

De Commissie Ménière vindt het belangrijk dat er vooral ook onder nieuwe patiënten meer bekendheid komt over de noodzaak te blijven bewegen juist bij evenwichtsstoornissen.

De commissie heeft inmiddels toestemming verkregen van professor Yardley om haar boekje 'Balance Retraining' in het Nederlands te vertalen en aan de Nederlandse situatie aan te passen. De eerste reacties van onze medisch adviseurs op de aanpak van Yardley zijn positief.

Cawthorne-Cooksey voorbeeld van oefeningen om duizeligheid te verhelpen

Algemeen principe

Elke oefening minstens vijfmaal uitvoeren. Langzaam beginnen. Stoppen bij duizeligheid. Daarna geleidelijk het tempo weer opvoeren. Als je niet meer duizelig wordt van een oefening, hoef je deze niet meer te doen.

Voorbeeldoefening (op de rug liggend of zittend)

1. Hoofd stil, de ogen:
 - a. op en neer, langzaam, dan sneller
 - b. van links naar rechts, langzaam, dan sneller.
2. Naar de wijsvinger op armlengte boven het hoofd kijken en 1 a en 1 b herhalen terwijl je de vinger beweegt.
3. Wijsvinger langzaam naar ongeveer 5 centimeter boven het hoofd brengen en naar de vinger kijken.
4. Hoofd- en nekspieren ontspannen en ogen sluiten. Eerst langzaam, dan sneller:
 - a. hoofd naar voren, kin op de borst, daarna zover mogelijk naar achteren
 - b. hoofd zover mogelijk naar links draaien en dan zover mogelijk naar rechts
 - c. oefeningen a en b met open ogen herhalen.

Hierna volgen nog drie fases van oefeningen uitgevoerd zittend op een stoel, staand en lopend.

LEES VERDER OP PAGINA 30



Professor Lucy Yardley van de Universiteit van Southampton zet zich er al jaren voor in om deze aanpak meer bekendheid te geven.

Onderbouwing door wetenschappelijk onderzoek

Professor Yardley heeft de laatste vijftien jaar veel research uitgevoerd bij mensen met gehoor- en evenwichtsproblemen. Haar artikelen verschenen in gerenommeerde tijdschriften. Yardleys laatste publicatie gaat over het gebruik van de zelfhulpbrochure en is verschenen in het medisch tijdschrift *The British Medical Journal*, editie juni 2012 (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/22674920>). Dit onderzoek kreeg internationale aandacht. Yardley presenteerde haar resultaten onder andere op het wereldcongres voor huisartsen in Wenen in juli.

Voor dit onderzoek verdeelde professor Yardley ruim 300 mensen met chronische duizeligheid in drie groepen. De meeste mensen hadden een aandoening van het binnenoor.

De groepen kregen allen een verschillende aanpak. Een deel kreeg de gebruikelijke zorg. De andere twee groepen kregen de zelfhulpbrochure met oefeningen. Een groep kreeg daarnaast driemaal telefonische ondersteuning van een zorgverlener. Bijna twee keer zoveel patiënten die de oefeningen uit de brochure deden en hulp per telefoon kregen, voelden zich aan het eind van de studie beter of helemaal hersteld in vergelijking met de mensen die de gebruikelijk behandeling hadden gevolgd. Ook zonder extra telefonische hulp hadden patiënten meer baat bij de oefeningen dan bij de gebruikelijke zorg.

Een belangrijke uitkomst in het onderzoek was dat ook de angst die gepaard gaat met duizeligheid, was verminderd.



FOTO: NATIONALE BILDDBANK

De meeste Ménière-patiënten nemen rust tijdens een heftige Ménière-aanval en pakken hun activiteiten van lopen, fietsen, sporten of yoga weer op als de aanval voorbij is. Het gebruikelijke instabiele gevoel van na een aanval zal zo snel verdwijnen.