

Aanvullende aanbeveling over vestibulaire revalidatie in NHG-Standaard Duizeligheid

Annemiek Schep-Akkerman, Arianne Verburg-Oorthuizen, Meike Bakker-Mutsaerts

In de NHG-Standaard Duizeligheid is een aanbeveling toegevoegd over het zelfstandig uitvoeren van vestibulaire revalidatie bij aanhoudende perifere draaiduizeligheid.

Draaiduizeligheid door perifere vestibulaire aandoeningen komt vaak voor. Voorbeelden zijn positieduizeligheid (BPPD), neuritis vestibularis en de ziekte van Ménière. Vestibulaire revalidatie is een effectieve behandeling bij aanhoudende draaiduizeligheid en bestaat uit het dagelijks uitvoeren van verschillende oefeningen met hoofdbewegingen (schudden, knikken, draaien), met de ogen open of dicht, in verschillende houdingen (zittend, staand, lopend), gedurende een periode van 6 tot 12 weken.

Tot nu toe adviseert de NHG-Standaard Duizeligheid patiënten met langdurige aanhoudende draaiduizeligheid te verwijzen voor vestibulaire revalidatie onder begeleiding van een oefen- of fysiotherapeut.

ZELFSTANDIG UITVOEREN VAN VESTIBULAIRE REVALIDATIE

Uit onderzoek blijkt echter dat vestibulaire revalidatie thuis even effectief is als vestibulaire revalidatie onder begeleiding.¹⁻³ De patiënten kunnen de oefeningen zelfstandig in hun eigen omgeving uitvoeren. De oefeningen staan op papier of worden voorgedaan op filmpjes. De patiënten in de onderzoeken vonden deze instructies duidelijk, makkelijk te volgen en er was geen verschil in therapietrouw tussen patiënten die begeleid werden en patiënten die geen begeleiding kregen.

Volgens de nieuwe aanbeveling kan de huisarts patiënten met klachten die bij perifere draaiduizeligheid passen wijzen op de mogelijkheid om vestibulaire revalidatie-oefeningen zelfstandig uit te voeren. Dit is een aanvulling op de huidige aanbeveling om patiënten met langer bestaande draaiduizeligheidsklachten (arbitrair > 3 maanden) te verwijzen naar een oefen- of fysiotherapeut die getraind is in vestibulaire revalidatie.

PRAKTISCHE UITVOERING

Aanbevolen wordt om de patiënt:

- te vragen of deze een voorkeur heeft voor filmpjes (Thuisarts.nl/speciale-oefeningen-tegen-duizelig-zijn) of een beschrijving op papier (Evenwichtsoefeningen. Oefeningen om duizeligheid en evenwichtsstoornissen onder controle te krijgen). Beide vormen zijn laagdrempelig en kosteloos te raadplegen;
- uit te leggen dat de klachten door de oefeningen tijdelijk kunnen toenemen;
- duidelijk te maken dat oefening discipline en motivatie vergt;
- te vertellen dat zo nodig begeleiding mogelijk is. ■



Illustratie: Anna June

LITERATUUR

1. Yardley L, Barker F, Muller I, Turner D, Kirby S, Mullee M, et al. Clinical and cost effectiveness of booklet based vestibular rehabilitation for chronic dizziness in primary care: single blind, parallel group, pragmatic, randomised controlled trial. *BMJ* 2012;344:e2237.
2. Van Vugt VA, Van der Wouden JC, Essery R, Yardley L, Twisk JWR, Van der Horst HE, et al. Internet based vestibular rehabilitation with and without physiotherapy support for adults aged 50 and older with a chronic vestibular syndrome in general practice: three armed randomised controlled trial. *BMJ* 2019;367:l5922.
3. Smółka W, Smółka K, Markowski J, Pilch J, Piotrowska-Seweryn A, Zwierzchowska A. The efficacy of vestibular rehabilitation in patients with chronic unilateral vestibular dysfunction. *Int J Occup Med Environ Health* 2020;33:273-82.

Raadpleeg de volledige versie van de NHG-Standaard Duizeligheid op richtlijnen.nhg.org.

Schep-Akkerman AE, Verburg-Oorthuizen AFE, Bakker-Mutsaerts MAQ. Aanvullende aanbeveling over vestibulaire revalidatie in NHG-Standaard Duizeligheid. *Huisarts Wet* 2023;66(5):50. DOI:10.1007/s12445-023-2241-8.

Nederlands Huisartsen Genootschap, cluster Richtlijnontwikkeling, Utrecht: dr. A.E. Schep-Akkerman, epidemioloog, wetenschappelijk medewerker, a.schep@nhg.org; A.F.E. Verburg-Oorthuizen, huisarts, senior wetenschappelijk medewerker; M.A.Q. Bakker-Mutsaerts, huisarts, wetenschappelijk medewerker.

De NHG-werkgroep die de gedeeltelijke herziening NHG-Standaard Duizeligheid heeft geschreven, bestond uit [op alfabetische volgorde]: dr. M.A.Q. Bakker-Mutsaerts, dr. J. Dros, dr. A.E. Schep-Akkerman, dr. A.F.H. Smelt, A.F.E. Verburg-Oorthuizen.

Mogelijke belangenverstrengeling: niets aangegeven.