



Clinical Practice Guideline: Benign Paroxysmal Positional Vertigo (Update)

Bhattacharyya N, Gubbels SP, Schwartz SR, Edlow JA, El-Kashlan H, Fife T, et al. Clinical Practice Guideline: Benign Paroxysmal Positional Vertigo (Update). Otolaryngol Head Neck Surg. 2017;156(3_suppl):S1-S47..

Tabell6: Informationen für Patienten: Häufig gestellte Fragen

Question	Réponse
Was ist der BPLS?	<p>Der benigne paroxysmale Lagerungsschwindel (BPLS) ist das häufigste Innenohrproblem und die Ursache von Schwindel. BPLS ist eine spezifische Diagnose, und jedes Wort beschreibt den Zustand:</p> <p>Benigne-- es ist nicht lebensbedrohlich, auch wenn die Symptome sehr intensiv und beunruhigend sein können</p> <p>Paroxysmal (par-ek-siz-muhl)-- es tritt in plötzlichen, kurzen Schüben auf</p> <p>Lagerungsabhängig-- bestimmte Kopfpositionen oder -bewegungen können einen Anfall auslösen</p> <p>Schwindel-- das Gefühl, dass Sie sich drehen oder dass sich die Welt um Sie herum dreht</p>
Was verursacht BPLS?	<p>Es gibt Kalziumkarbonatkristalle, die ein normaler Bestandteil unseres Innenohrs sind und uns bei unserem Gleichgewicht und unseren Körperbewegungen helfen. Diese winzigen steinartigen Kristalle, die so genannten "Otokonien" (oh-toe-cone-ee-uh), befinden sich im "Utrikulus und Sakkulus" (Schwerkraftorgane) des Innenohrs. BPLS wird dadurch verursacht, dass sich die Kristalle von ihrem normalen Platz "lösen". Sie beginnen herumzuschwimmen und/oder an den Sensoren im falschen Teil des Innenohrs oder im Gehörgang hängen zu bleiben. Der intensivste Teil Ihrer BPLS-Symptome hängt damit zusammen, wie lange der Kristall braucht, um sich zu setzen, wenn Sie Ihren Kopf oder Ihren Körper bewegen oder verändern. Während sich die Kristalle bewegen und beruhigen, erhält Ihr Gehirn die starke (falsche) Nachricht, dass Sie sich heftig drehen, obwohl Sie sich vielleicht nur hingelegt oder im Bett umgedreht haben.</p>
Was sind die üblichen Symptome, und wie kann der BPLS mich beeinträchtigen?	<p>Jeder Mensch erlebt BPLS anders, aber es gibt gemeinsame Symptome. Die häufigsten Symptome sind ausgeprägte Schwindelanfälle oder Drehschwindelgefühle. Sie können Übelkeit (manchmal Erbrechen) und/oder</p> <p>oder ein starkes Gefühl der Desorientierung im Raum erleiden. Sie können sich auch instabil fühlen oder das Gefühl haben, das Gleichgewicht zu verlieren. Diese Symptome sind für Sekunden bis Minuten intensiv. Die Schwindel- und Instabilitätsgefühle können anhalten, wenn auch in geringerem Ausmaß, wenn der Anfall vorüber ist. Bei manchen Menschen, insbesondere bei Senioren, kann BPLS als isoliertes Instabilitätsgefühl auftreten, das durch Positionswechsel ausgelöst wird, z. B. beim Aufsitzen, Aufschauen, Bücken und Greifen. BPLS verursacht keinen ständigen schweren Schwindel, der nicht von der Position oder Bewegung beeinflusst wird. BPLS beeinträchtigt nicht Ihr Gehör und verursacht keine Ohnmacht. Der natürliche Verlauf von BPLS nimmt mit der Zeit an Schwere ab. Die Betroffenen berichten oft, dass ihr erster BPLS-Anfall der Schlimmste war und die folgenden Anfälle nicht mehr so schlimm waren.</p>
Wie häufig ist BPLS?	<p>BPLS ist sehr häufig. Er tritt häufiger bei älteren Menschen auf. Viele von uns werden irgendwann in ihrem Leben davon betroffen sein.</p>
Was verursacht meinen BPLS?	<p>Die meisten Fälle von BPLS treten ohne Grund auf. Manchmal steht es in Zusammenhang mit einem Trauma, Migräne, anderen Innenohrproblemen, Diabetes, Osteoporose und langem Liegen im Bett (bevorzugte Schlafseite, chirurgische Eingriffe, Krankheit).</p>



Wie wird BPLS diagnostiziert?	Normale medizinische Bildgebung wie Scans und Röntgenaufnahmen oder medizinische Labortests können den BPLS nicht bestätigen. Ihr Untersucher wird einfache klinische Untersuchungen durchführen, um Ihre Diagnose zu bestätigen. Bei den klinischen Untersuchungen muss der Untersucher Ihren Kopf in eine Position bringen, in der sich die Kristalle bewegen. Während der Untersuchung kann der Kopf ein wenig über die Bettkante hängen oder der Kopf wird im Bett liegend nach links und rechts gedreht. Der Untersucher beobachtet Sie auf eine bestimmte Augenbewegung, um Ihre Diagnose zu bestätigen. Die am häufigsten durchgeführten Tests werden Dix-Hallpike-Test oder Supine Roll-Test genannt.
Kann BPLS behandelt werden?	<p>Ja. Es werden zwar Medikamente zur Linderung von unmittelbaren Beschwerden wie Übelkeit eingesetzt werden, jedoch können die meisten BPLS-Fälle mit Hilfe von Manövern zur Repositionierung im Bett korrigiert werden, die nur wenige Minuten in Anspruch nehmen. Sie haben hohe Erfolgsquoten (etwa 80 %) bei nur 1-3 Behandlungen. Diese Manöver sollen die Kristalle zurück an ihre ursprüngliche Position im Innen führen. Sie können zur gleichen Zeit durchgeführt werden, in der auch die klinische Untersuchung zur Diagnose durchgeführt wird. Möglicherweise werden Sie zu einer medizinischen Fachkraft (Arzt oder Therapeut) geschickt, die/der diese Manöver durchführen kann, insbesondere, wenn einer der folgenden Punkte zutrifft:</p> <ul style="list-style-type: none">- Sie haben schwere, behindernde Symptome.- Sie sind ein älterer Mensch, der in der Vergangenheit bereits gestürzt ist oder Angst vor Stürzen hat.- Sie haben Schwierigkeiten, sich fortzubewegen, z. B. Gelenksteifheit, insbesondere im Nacken und Rücken, und/oder Schwäche. <p>Man kann Ihnen auch beibringen, dieses Manöver unter Aufsicht selbst auszuführen, was als "Selbstbehandlung" bezeichnet wird.</p>
Gibt es irgendwelche Nachteile bei der Behandlung/Reposition bei BPLS?	<p>Während der eigentlichen BPLS-Behandlung können kurzzeitig Schwindelgefühlen, Übelkeit und Desorientierung auftreten, wie sie bei BPLS-Anfällen üblich sind. Nach der Behandlung berichten manche Menschen, dass ihre Symptome sofort wieder verschwinden. Andere berichten, dass sie weiterhin Symptome der Reisekrankheit und leichte Instabilität haben.</p> <p>Es kann ein paar Stunden oder Tage dauern, bis diese Symptome verschwinden.</p>
Kann der BPLS von selbst verschwinden?	<p>Es gibt Hinweise darauf, dass der BPLS, wenn er nicht behandelt wird, innerhalb weniger Wochen wieder verschwinden kann. Denken Sie jedoch daran, dass, solange der Kristall nicht an seinem Platz ist, Sie sich nicht nur krank fühlen und empfindlich auf Bewegungen reagieren, sondern auch eine erhöhte Sturzgefahr besteht. Sie müssen Vorsichtsmaßnahmen treffen, um nicht zu stürzen. Das Verletzungsrisiko ist höher, wenn Sie ein älterer Mensch sind oder</p> <p>ein anderes Gleichgewichtsproblem haben. Senioren wird empfohlen, schnell professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um die Symptome zu beheben.</p>
Woher weiß ich, dass mein BPLS verschwunden ist?	Die starken Drehschwindelgefühle, die durch Positionsänderungen ausgelöst wurden, sollten stark abnehmen, wenn nicht sogar vollständig verschwunden sein.
Wie lange wird es dauern, bis ich mich besser fühle?	Auch nach einer erfolgreichen BPLS-Behandlung können Sie noch ein wenig empfindlich auf Bewegungen reagieren. Sie können sich auch manchmal unsicher fühlen. Es kann ein paar Tage bis Wochen dauern, bis diese leichten Symptome langsam abklingen. Sie sollten sich an Ihren Arzt oder Therapeuten wenden, wenn sich Ihre Schwindel- oder Instabilitätssymptome innerhalb weniger Tage bis zu einigen Wochen nicht bessern. Senioren, die schon einmal gestürzt sind oder Angst vor Stürzen haben, benötigen möglicherweise weitere



	Übungen oder eine Gleichgewichtstherapie, um den BPLS vollständig zu beseitigen.
Gibt es etwas, das ich tun oder lassen sollte, um meinem BPLS zu helfen?	Ja. Ihr Gleichgewicht wird gestört sein, so dass Sie darauf achten müssen, dass Sie nicht stürzen. Sie werden empfindlicher auf Bewegungen reagieren, bis der BPLS erfolgreich behandelt und geheilt ist. Nachdem die Symptome langsam abklingen, ist es wichtig, zu normalen Aktivitäten zurückzukehren, die Sie sicher ausführen können. Bewegung trägt dazu bei, die Heilung zu beschleunigen.
Kann der BPLS zurückkehren und/oder kann ich ihn verhindern?	Leider ist der BPLS eine Erkrankung, die manchmal zurückkehren kann. Das Risiko, dass der BPLS wieder auftritt, kann von einem niedrigen (wenige Erfahrungen im Leben) bis zu einem höheren Risiko gehen, was oft durch andere Faktoren wie z. B. ein Trauma (körperliche Verletzung), andere Innenohr- oder medizinische Erkrankungen oder das Älterwerden, beeinflusst wird. Die medizinische Forschung hat keine Möglichkeit gefunden, das Wiederauftreten von BPLS zu verhindern, aber es kann mit einer hohen Erfolgsquote behandelt werden.
Was geschieht, wenn ich immer noch Symptome nach meiner ersten Behandlungen habe?	Es gibt eine Reihe von Gründen, warum Ihre Erstbehandlung fehlgeschlagen haben könnte: <ol style="list-style-type: none">1. Es ist nicht ungewöhnlich, dass mehr als eine Sitzung erforderlich ist, um die Kristalle wieder an ihren richtigen Platz zu bringen (Repositionierung). Möglicherweise benötigen Sie nur ein paar weitere Behandlungen.2. Es gibt eine Reihe verschiedener Formen oder Typen von BPLS, die eine spezielle Behandlung erfordern können. Die Selbstbehandlung ist für die häufigste Form von BPLS gedacht. Es gibt eine Reihe weiterer Behandlungen, die von den verschiedenen BPLS-Typen abhängen.3. BPLS kann manchmal in mehr als einem Bogengang und/oder auf mehreren Seiten gleichzeitig auftreten. Dann benötigt man mehrere Behandlungen zur Lösung des Problems.4. Wenn Ihre ersten Versuche zur Repositionierung fehlgeschlagen sind, vor allem, wenn Sie es nur mit Selbstbehandlung versucht haben, suchen Sie einen Fachmann auf, der auf BPLS spezialisiert ist. Es kann schwierig sein, eine korrekte Repositionierung selbst durchzuführen. Ein Fachmann kann möglicherweise eine bessere Repositionierung vornehmen und/oder hilfreiche Geräte verwenden.5. Selbst, wenn die BPLS-Kristalle korrekt positioniert wurden, kann ein erheblicher Restschwindel zurückbleiben. Dieser Schwindel kann mehr Zeit in Anspruch nehmen (einige Tage bis Wochen), oder es kann eine andere Übung / Bewegungsroutine angebracht sein. Es ist sehr wichtig, dass Sie sich bei Ihrem Fachmann melden, wenn Sie weiterhin Symptome haben. Möglicherweise werden Sie zu weiteren Tests geschickt, um Ihre Diagnose zu bestätigen und/oder weitere Behandlungsmöglichkeiten zu besprechen.
