

VISUELE DUIZELIGHEID

Deze informatie dient als een algemene inleiding tot dit onderwerp. Aangezien evenwichts- en duizeligheidsproblemen iedereen op een unieke manier kunnen beïnvloeden, wordt geadviseerd om een arts te raadplegen voor persoonlijk advies.

Om de leesbaarheid te bevorderen, is in deze tekst gekozen voor neutrale formuleringen en worden persoonlijke voornaamwoorden gebruikt die alle genders omvatten, tenzij anders gespecificeerd. We erkennen en respecteren de diversiteit in genderidentiteit en streven ernaar om taal te gebruiken die voor iedereen toegankelijk en inclusief is.

Samenvatting

- Een algemene term voor een groep symptomen veroorzaakt door bepaalde vestibulaire stoornissen.
- Een chronische duizeligheid of wankel lopen, meestal veroorzaakt door het kijken naar complexe patronen of bewegingen.
- De symptomen kunnen schrijnend en slopend zijn.
- De behandeling hangt gedeeltelijk af van de oorzaak van de duizeligheid of instabiliteit tijdens wandelen.
- Vestibulaire revalidatie en visuele gewenningsoefeningen thuis kunnen helpen.
- Behandeling vergt tijd en geduld.
- De symptomen proberen te "negeren" kan ze erger maken.
- Het is belangrijk om actief te blijven - niets doen is NIET de manier om beter te worden.

Wat is visuele duizeligheid?

Visuele duizeligheid is geen ziekte. Het is een algemene term voor een groep symptomen veroorzaakt door bepaalde vestibulaire stoornissen.

Visuele duizeligheid is chronische duizeligheid en/of instabiliteit tijdens wandelen veroorzaakt of verergerd door het kijken naar grote oppervlakken met complexe patronen of bewegingen. Dit kunnen bijvoorbeeld rekken in supermarkten zijn, bewegend verkeer of films op een groot scherm.

Visuele duizeligheid kan erg ongemakkelijk zijn en problemen veroorzaken met dagelijkse activiteiten, werk, sociaal leven en geestelijke gezondheid.

Visuele duizeligheid staat ook bekend als visuele vertigo, supermarktsyndroom of visueel-vestibulaire mismatch.

Cyberziekte, misselijkheid of ongemak veroorzaakt door het bekijken van bewegende digitale inhoud op apparaten, is een onderdeel van visuele duizeligheid.

Wat veroorzaakt visuele duizeligheid?

Visuele duizeligheid treedt meestal op ten gevolge van een stoornis in het evenwichtsorgaan, bijvoorbeeld door

- [een acuut hoofdletsel](#)
- [Benigne paroxysmale positie duizeligheid \(BPPD\)](#)
- [acute neuritis vestibularis](#)
- [Persisterende postural-perceptie duizeligheid \(PPPD\)](#)
- [Vestibulaire migraine](#)

Het is ook een veel voorkomend symptoom van whiplash letsel.

Er zijn verschillende theorieën over waarom visueel veroorzaakte duizeligheid optreedt. De meeste onderzoekers geloven dat het wordt veroorzaakt door een storing of tegenstrijdigheid tussen de verschillende structuren van het evenwichtssysteem in de hersenen, vergelijkbaar met [reisziekte](#). Anderen geloven dat vestibulaire stoornissen ervoor zorgen dat de hersenen te veel vertrouwen op visuele aanwijzingen om het evenwicht te bewaren (visuele afhankelijkheid).

Het evenwichtssysteem van de hersenen combineert informatie uit vele bronnen, waaronder:

- Het vestibulaire systeem (de halfcirkelvormige kanalen en de macula-organen in het binnenoor), dat hoofdbewegingen en veranderingen in de snelheid van hoofdbewegingen waarneemt
- Het visuele systeem, d.w.z. de ogen
- Het proprioceptieve systeem, dat signalen over positie, druk en bewegingen van de benen en voeten en de rest van het lichaam naar de hersenen stuurt

Op elk moment analyseren je hersenen al deze verschillende signalen en besluiten ze welke op dat moment belangrijker en betrouwbaarder zijn. Als je bijvoorbeeld naar een film kijkt, vertelt het visuele systeem je dat er beweging is, maar de vestibulaire en proprioceptieve systemen vertellen je dat je lichaam en hoofd niet bewegen. Normaal gezien pikken je hersenen al deze signalen op en beoordelen ze de situatie correct: Je ziet beweging, maar je lichaam beweegt niet.

Bij visuele duizeligheid vertrouwen de hersenen te veel op informatie van het visuele systeem en te weinig op de vestibulaire en proprioceptieve systemen. Dit wordt ook wel "visuele afhankelijkheid" genoemd. Als er een tegenstrijdigheid is tussen het visuele systeem en de andere systemen, hebben de hersenen de neiging om het visuele systeem te geloven en besluiten ze dat je beweegt terwijl dat niet zo is. De tegenstrijdigheid tussen de signalen kan leiden tot duizeligheid of instabiliteit tijdens wandelen.

Sommige onderzoeken hebben kleine verschillen gevonden in de connectiviteit van hersengebieden bij mensen met visuele duizeligheid. Dit zou kunnen betekenen dat sommige mensen gevoeliger zijn voor visuele afhankelijkheid en meer kans hebben om visuele duizeligheid te ontwikkelen na een vestibulaire stoornis.

Visuele duizeligheid wordt meestal veroorzaakt door een of meer van de volgende situaties:

- Auto-, bus- of treinreizen ([reisziekte](#))
- Visueel geanimeerde omgevingen, zoals een supermarkt
- Bewegingen op een groot oppervlak, bijvoorbeeld een film in de bioscoop / grote televisie of het zien van wolken, bladeren of water
- Scrollen op een mobiele telefoon, tablet of computer

Symptomen van visueel veroorzaakte duizeligheid

Tijdens een episode van visueel veroorzaakte duizeligheid kunnen de volgende symptomen optreden:

- Duizeligheid
- Instabiliteit tijdens wandelen
- Sufheid
- Desoriëntatie
- Misselijkheid
- Braken
- Zweten
- Speekselvorming
- Vermoeidheid
- Bleek worden

De symptomen worden vergeleken met zeeziekte of gevoel van dronken zijn.

Visuele duizeligheid veroorzaakt meestal geen draaiduizeligheid. Er is ook geen sprake van oscillopsie (trillerig zien).

Mensen met visuele duizeligheid kunnen bang zijn voor situaties die hun symptomen kunnen uitlokken.

Diagnose van visuele duizeligheid

Visuele duizeligheid kan worden veroorzaakt door verschillende vestibulaire stoornissen. Daarom moet je een neuro-otoloog of KNO-arts raadplegen die gespecialiseerd is in duizeligheid. Deze gespecialiseerde artsen zullen een grondige anamnese afnemen, een neurologisch onderzoek uitvoeren en verschillende tests doen om de functie van je evenwichtsorgaan te beoordelen.

Je zult waarschijnlijk enkele van de volgende diagnostische tests laten doen:

- Gehoortests en vestibulaire functietests
- Balanstests die meten wat er gebeurt als je minder input krijgt van je visuele of proprioceptieve systeem, bijvoorbeeld door je te vragen om met gesloten ogen op een zacht oppervlak of bewegend platform te gaan staan.
- Beeldvorming (MRI-scan)

Behandeling van visuele duizeligheid

De behandeling van visuele duizeligheid hangt gedeeltelijk af van de oorzaak. Als het wordt veroorzaakt door een onderliggende aandoening, zoals [vestibulaire migraine](#) of [persisterende posturale-perceptuele duizeligheid \(PPPD\)](#), kan de behandeling van deze aandoening een deel van je symptomen verlichten.

Je hebt ook speciale hulp nodig bij visuele duizeligheid, bijvoorbeeld [vestibulaire revalidatie](#) en visuele gewenningsoefeningen voor thuis. Het doel van deze behandelingen is om je evenwichtssysteem te hertrainen en je afhankelijkheid van het visuele systeem te verminderen.

Een onderzoek heeft aangetoond dat het geneesmiddel acetazolamide kan helpen bij duizeligheid door visus. Er is echter verder onderzoek nodig voordat dit medicijn op grote schaal kan worden gebruikt.

Omgaan met vermijdingsgedrag en angsten

Het is belangrijk dat je doorgaat met je normale dagelijkse activiteiten. Probeer dingen die duizeligheid veroorzaken niet te vermijden. Je moet er langzaam weer aan wennen.

Maar overdrijf het niet. Dit kan je klachten verergeren. [Vestibulaire revalidatie](#) kan je helpen door jezelf op een gecontroleerde manier bloot te stellen aan situaties die duizeligheid kunnen veroorzaken.

Als je je zorgen maakt over je symptomen, praat dan met je arts over hoe je er mee om kunt gaan. Voor mensen met visuele duizeligheid die deel uitmaakt van [persisterende posturale-perceptuele duizeligheid \(PPPD\)](#), kan cognitieve gedragstherapie (CGT) een belangrijk onderdeel van de behandeling zijn. Het kan helpen om angst te beheersen, met symptomen om te gaan en meer zelfvertrouwen te krijgen.

Vestibulaire revalidatie

[Vestibulaire revalidatie](#) is een vorm van oefentherapie. Het doel is om je hersenen te helpen opnieuw evenwichtscontrole aan te leren en te reageren op signalen van het visuele en vestibulaire systeem. Een [gecertificeerde IVRT® duizeligheid- en vestibulair therapeut](#) kan je helpen om een geschikt programma voor jou te maken en behandeldoelen te stellen.

Oefeningen voor visuele gewenning

Een [IVRT® duizeligheid- en vestibulair therapeut](#) kan visuele gewenningsoefeningen voor je samenstellen om thuis te doen. Deze oefeningen maken gebruik van video's om je duizelig te maken. Je moet langzaam en geleidelijk beginnen met eenvoudige video's. Met wat oefening kun je dan overgaan op langere en complexere video's.

Wat we in de toekomst kunnen verwachten

[Cyberziekte](#) heeft een vergelijkbaar ziektebeeld als visuele duizeligheid. Bij cyberziekte wordt de duizeligheid veroorzaakt door virtual reality (VR). Nu VR-apparaten steeds wijder verspreid raken, komt cyberziekte ook steeds vaker voor. Daarom wordt er meer onderzoek gedaan naar de onderliggende oorzaken van visuele duizeligheid. Naarmate de technologie evolueert, komen we misschien meer te weten over hoe we de aandoening kunnen voorkomen en behandelen.

Om deze patiënteninformatie zo kort mogelijk te houden, hebben we geen gedetailleerde lijst met referenties opgenomen. Deze kan echter op elk moment worden opgevraagd via info@ivrt.de.

Op onze website www.IVRT.de vind je deze en andere artikelen over vestibulaire stoornissen en informatie over vestibulaire revalidatietherapie. We bieden ook adressen van artsen voor diagnostiek en therapeuten voor therapie.

Copyright © Kesgin/IVRT. Patienten mogen een kopie afdrukken voor eigen gebruik. Artsen en IVRT® therapeuten mogen kopieën aan hun patiënten geven. Voor elk ander gebruik is schriftelijke toestemming nodig.

INSTITUUT VOOR VESTIBULAIRE REVALIDATIETHERAPIE (IVRT®)