Behandeling

Epley manoeuvre bij duizeligheid

Duizeligheid kan behandeld worden volgens de Epley manoeuvre. Deze behandeling zorgt ervoor dat de verstoorde samenwerking tussen de evenwichtsorganen herstelt.

Hierbij maakt de arts 4 opeenvolgende bewegingen met uw hoofd. Door deze specifieke bewegingen probeert de arts de losliggende steentjes in het binnenoor te verplaatsen naar een ander deel van het evenwichtsorgaan. Dit vermindert de overprikkeling van de zintuigcellen.

(073) 553 60 70

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Behandeling bij duizeligheid volgens de Epley manoeuvre

Behandeling

Hoe verloopt de behandeling?

Volgens de Epley manoeuvre worden 4 opeenvolgende bewegingen met uw hoofd gemaakt. Door deze specifieke bewegingen probeert de arts de losliggende steentjes in het oor te verplaatsen naar een ander deel van het evenwichtsorgaan. Dit vermindert de overprikkeling van de zintuigcellen.

Met de onderstaande plaatjes laten we u zien wat de arts doet.

U begint in een zittende houding. De bewegingen worden alleen door een KNO-arts uitgevoerd. Dit is voor de veiligheid, voor het geval u duizelig wordt.	
U ligt op uw rug met uw hoofd iets gedraaid naar de kant waarbij de klachten het hevigst optreden. Zo blijft u ongeveer 30 tot 60 seconden liggen. Waarschijnlijk voelt u zich de eerst 10 seconden duizelig.	

Vervolgens draait de arts uw hoofd de andere kant op. Zo blijft u weer 30 tot 60 seconden liggen. Ook nu kunt u zich duizelig voelen. Dit is normaal.	
Daarna draait de arts u op de zij naar de kant waar u geen klachten heeft. De arts beweegt uw hoofd mee totdat uw neus naar beneden wijst. Zo blijft u weer 30 seconden liggen. U kunt zich weer duizelig voelen.	

Tot slot komt u weer rechtop zitten. Het is heel normaal dat u een korte tijd duizelig bent. Laat uw hoofd ongeveer een minuut een beetje hangen. De duizeligheid verdwijnt dan. Daarna mag uw hoofd weer omhoog en blijft u zitten tot de duizeligheid weg is. De arts kan deze behandeling nog één of meerdere keren herhalen.	

Na de behandeling

Wat gebeurt er na de behandeling?

U mag pas naar huis wanneer u niet meer duizelig bent. U mag zelf naar huis rijden. Wanneer u het prettig vindt, kunt u altijd iemand vragen om met u mee te komen.

De eerste nacht kunt u het beste slapen met het hoofdeinde van het bed iets omhoog. Dit kan met een extra kussen onder uw hoofd.

In de week na de behandeling merkt u of de behandeling heeft geholpen. De duizeligheid blijft weg. Merkt u na 6 weken geen verbetering? Dan belt u terug naar de polikliniek. Het kan zijn dat u opnieuw een behandeling krijgt.

Met dank aan het Westfriesgasthuis te Hoorn voor het gebruik van afbeeldingen en tekst.

Vragen

Heeft u vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kunt u bellen naar de polikliniek Keel-, Neus- en Oorheelkunde, telefoonnummer: (073) 553 60 70.

Praktische tips

Wat neemt u mee?

Bij iedere afspraak in het ziekenhuis neemt u mee:

- een geldig identiteitsbewijs
- uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO).

Hier vindt u meer informatie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wat-neemt-u-mee) over wat u moet meenemen.

Afspraak op onze locatie in 's-Hertogenbosch, Boxtel, Drunen, Rosmalen of Zaltbommel? Meld u eerst digitaal aan. Lees hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aanmelden) hoe dit werkt.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Betrokken afdelingen

Keel-, Neus- en Oorheelkunde (KNO)
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/keel-neus-en-oorheelkunde-kno)

Code KNO-044a

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis