



Vertigo Training is toegankelijk via
www.vertigotraining.nl.

‘Ons doel is de zorg bij patiënten met duizeligheid te verbeteren’

Vertigo Training is een online zelfhulpmethode en bevat oefeningen die behoren tot vestibulaire revalidatie. Sinds een paar maanden is het programma gratis toegankelijk. Promovendus huisartsgeneeskunde Hà Ngo en fysiotherapeut Bart Zwaneveld, lichten het programma en het belang voor fysiotherapeuten toe.

Tekst: Bert Bukman. Foto's Christiaan Krouwels

Hà Ngo werkt aan promotieonderzoek naar de landelijke implementatie van het programma, dat onder de naam Balance Retraining is ontwikkeld aan de universiteit van Southampton. Vervolgens werd het door onderzoeker en huisarts Vincent van Vugt (AmsterdamUMC) vertaald naar het Nederlands en beoordeeld op veiligheid, effectiviteit en kosteneffectiviteit. ‘Ons doel is de zorg bij patiënten met duizeligheid te verbeteren, door meer gebruik van vestibulaire revalidatie in plaats van ineffectieve medicatie,’ licht Ngo toe.

Effectieve behandeling

Een Nederlands gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek toonde aan dat Vertigo Training een effectieve behandeling is voor langdurige duizeligheid. Deelnemers blijken hier tot drie jaar na behandeling minder last van te hebben. Ook zijn er minder angst- en depressieve klachten.

De behandeling duurt zes weken en omvat een gepersonaliseerd oefenschema (zie kader).

Patiënten komen in aanmerking als zij langer dan een maand, gedurende de meeste dagen van de week, duizelig zijn en wanneer deze klachten uitgelokt worden of erger worden door hoofdbewegingen.

Inmiddels zijn er al meer dan 1800 aanmeldingen. Patiënten kunnen op eigen initiatief met Vertigo Training beginnen of ze kunnen worden verwezen via een zorgverlener.

‘Hier komt onze beroepsgroep in beeld,’ zegt Bart Zwaneveld, als fysiotherapeut gespecialiseerd in duizeligheid. ‘Het is belangrijk dat fysiotherapeuten kennisnemen van deze zelfhulpmethode. Omdat specialistische diagnostische centra lange

wachttijden hebben, soms wel een jaar, zou het mooi zijn als er meer mogelijkheden in de eerste lijn zijn.’

‘Het is belangrijk dat fysiotherapeuten kennisnemen van deze zelfhulpmethode’

Is er een risico als patiënten zelf de oefeningen gaan doen zonder begeleiding?

Ngo: ‘Dat risico is klein omdat het oefenschema gepersonaliseerd is. Als een deelnemer aangeeft erg duizelig te worden bij een oefening, geeft het programma aan dat je de oefening zittend moet uitvoeren in plaats van staand of lopend. Daarnaast benadrukt het programma het belang van een veilige omgeving, zoals bij een stoel of bank of dicht bij een muur.’

Zwaneveld: ‘Begeleiding kan wel wenselijk zijn om mensen juist te instrueren. Ook kan je externe aanwijzingen geven en mensen motiveren om de oefeningen juist uit te voeren.’ »

WAT HOUDT VERTIGO TRAINING IN?

Patiënten krijgen een gepersonaliseerd oefenprogramma voor zes weken. Er zijn zes oefeningen die ze twee keer per dag gedurende tien minuten uitvoeren. Deze oefeningen zijn er ze op drie niveaus, zittend, staand en lopend. Aan het begin van elke week geven patiënten aan hoeveel last ze hebben van duizeligheid bij het doen van de oefeningen. Op basis daarvan adviseert het programma op welk niveau ze de oefeningen voor die week moeten uitvoeren. Daarnaast krijgen patiënten ademhalingsoefeningen en tips om met stress om te gaan.



» **Waarom is het programma nodig? Komt langdurige duizeligheid vaak voor?**

Ngo: 'Uit het promotieonderzoek van Vincent van Vugt blijkt dat huisartsen helaas weinig gebruiken van vestibulaire revalidatie, terwijl het al een langer bestaande methode is. In plaats daarvan schrijven ze regelmatig medicijnen voor, zoals bètahistine, waarvan de werkzaamheid onvoldoende is bewezen. Door Vertigo Training gratis toegankelijk te maken, hopen we dat meer huisartsen en patiënten er gebruik van maken.'

'De fysiotherapeut werkt samen met de huisarts aan een optimaal resultaat'

Zwaneveld: 'Langdurige duizeligheid komt veel voor. Jaarlijks ervaart zo'n 15 tot 20 procent van de Nederlandse volwassenen duizeligheid, en bij tachtigjarigen is dat zelfs 50 procent. Met de vergrijzing zal dit probleem alleen maar toenemen. De zorg in de eerste lijn zal bij mensen met duizeligheidsklachten moeten worden geoptimaliseerd, aangezien het een grote en invaliderende klacht kan zijn, en het zorgpad vaak lang is.'

Wat is de rol van oefeningen en medicatie?

Ngo: 'Medicijnen brengen ook het risico van bijwerkingen met zich mee, en de kosten zijn hoog. Brits onderzoek toont aan dat je meer 4,5 miljoen euro per jaar kunt besparen door bètahistine niet meer voor te schrijven bij langdurige duizeligheid. Daarentegen is er veel bewijs dat beweging en vestibulaire revalidatie geïndiceerd en effectief zijn bij mensen met specifieke aandoeningen die duizeligheid en evenwichtsstoornissen veroorzaken.'

Zwaneveld: 'Medicatie is alleen zinvol in zeer specifieke gevallen. Bij de meest voorkomende oorzaken van duizeligheid, heeft het een beperkte waarde. Bewegen daarentegen helpt wel. Er is veel bewijs dat vestibulaire revalidatie kan helpen bij verschillende oorzaken van bij duizeligheid. Het draagt bij aan herstel en verbetering van het evenwichtssysteem.'

Ngo: 'Bovendien blijkt Vertigo Training niet alleen de fysieke klachten van duizeligheid te verminderen, maar ook angst en depressie. Duizeligheid heeft een grote psychosociale impact. Patiënten kunnen in een vicieuze cirkel terechtkomen, waarbij vermijding leidt tot verergering van de klachten. Bij vestibulaire revalidatie kan een vorm van blootstellingstherapie plaatsvinden, waardoor angstklachten afnemen en patiënten de vicieuze cirkel kunnen doorbreken.'

‘Duizeligheid heeft een grote psychosociale impact’



Wat is de rol van de fysiotherapeut in het programma?

Ngo: ‘De fysiotherapeut werkt samen met de huisarts aan een optimaal resultaat. Dit geldt zowel voor algemene fysiotherapeuten als gespecialiseerde fysiotherapeuten zoals Bart.’

Zwaneveld: ‘De rol van de fysiotherapeut is belangrijk, zowel bij het begeleiden van de patiënt als bij het ondersteunen van de huisarts. De fysiotherapeut is deskundig voor het houdings- en bewegingsapparaat, en het evenwichtssysteem is daarvan een belangrijk onderdeel. Fysiotherapeuten hebben daarnaast meer tijd om de behandeling in goede banen te leiden dan huisartsen.’

Wanneer kan een algemene fysiotherapeut de behandeling doen en wanneer is een gespecialiseerde fysiotherapeut nodig?

Zwaneveld: ‘Een algemeen fysiotherapeut kan de behandeling doen als de patiënt en het programma op elkaar aansluiten. Als de patiënt vragen heeft of bepaalde oefeningen niet goed kan uitvoeren, kan een gespecialiseerde fysiotherapeut aan de slag. Naast het stellen van een werkdiagnose, mag verwacht worden van een gespecialiseerde collega dat deze een netwerk heeft met diverse medisch specialisten om de patiënt verder te diagnosticeren bij een afwijkend beloop, of een vermoeden van een specifieke diagnose.’

HOE ONTSTAAT LANGDURIGE DUIZELIGHEID?

Het evenwichtssysteem bestaat uit de hersenen, de evenwichtsorganen, de ogen en proprioreceptoren (in onder andere in spieren, pezen en gewrichten). De hersenen verwerken signalen uit de evenwichtsorganen, de ogen en de proprioreceptoren. Als een van deze signalen verstoord is, moeten de hersenen hiermee leren omgaan. Dat proces heet vestibulaire compensatie. Als dit verstoord raakt, kunnen mensen langdurig last van duizeligheid krijgen.

Ngo: ‘Vaak wordt de doorverwijzing naar de fysiotherapeut gedaan door de huisarts, maar soms nemen patiënten zelf contact op, vooral op oudere leeftijd en als ze al bekend zijn bij de fysiotherapeut.’

Zwaneveld: ‘Idealiter wil je een behandeling inzetten als er ook een passende diagnose is gesteld. Helaas is het niet altijd mogelijk om de zorg op deze manier in te kleden en dan kan een laagdrempelige behandelmethodiek sommige mensen alvast helpen.’

Zou het helpen als fysiotherapie wordt opgenomen in het basispakket van de zorgverzekering?

Ngo: ‘Zeker. Hoe meer je samenwerkt in de eerste lijn, en hoe beter de voorwaarden aansluiten, hoe groter de kans op succes.’

Zwaneveld: ‘Maar dan wel met als voorwaarde dat de fysiotherapie buiten het eigen risico valt, net als de huisarts.’

Ngo: ‘Helemaal mee eens.’