

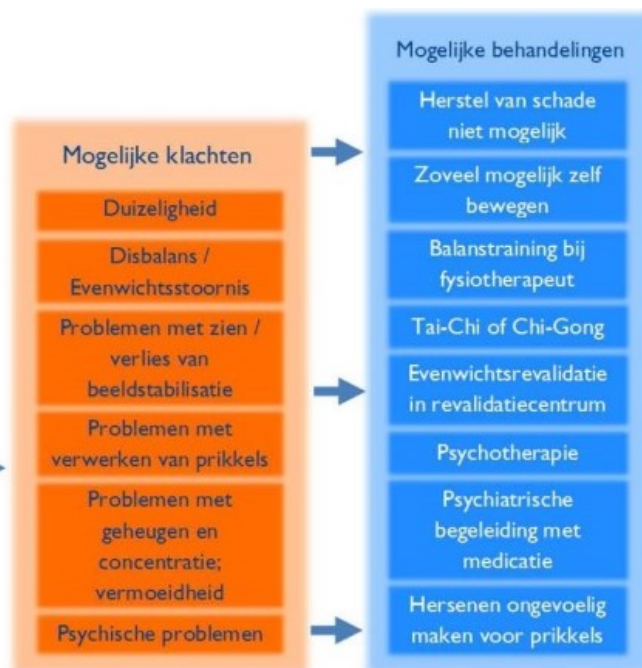
Uitval van één of twee evenwichtsorganen

Bij u is geconstateerd dat een of beide evenwichtsorganen niet meer goed werken of dat u in aanmerking komt voor het uitschakelen van een evenwichtsorgaan. Dit informatieblad geeft uitleg over de meest voorkomende klachten die horen bij het niet goed werken van één of twee evenwichtsorganen en wat u mogelijk zelf aan die klachten kunt doen. Het is belangrijk om te weten dat alle genoemde klachten *kunnen* voorkomen, maar dat deze niet per se bij u aanwezig hoeven te zijn of alsnog zullen optreden.

Wat gebeurt er bij uitval van één of twee evenwichtsorganen?

Iedere gezonde persoon heeft twee evenwichtsorganen: in elk oor een. U kunt het zien als een vliegtuig met twee motoren, waarbij iedere motor een evenwichtsorgaan voorstelt. Deze motoren kunnen op 3 manieren problemen geven:

1. Een motor valt meteen uit en kan daarna niet meer opstarten, waardoor het vliegtuig daarna moet vliegen op maar één motor (of geen, als ze allebei uitvallen). De plotse uitval wordt vaak gevoeld als een aanval van duizeligheid. Als de aanval voorbij is, blijven echter veel andere klachten bestaan omdat de motor niet meer herstart. Dit wordt vaker gezien na bijvoorbeeld een ontsteking van het evenwichtsorgaan (een 'neuritis vestibularis' genoemd) of na het om medische redenen uitschakelen van het evenwichtsorgaan.
2. Een motor valt vaak plots even uit en het lukt steeds slechter om weer op te starten, waardoor uiteindelijk het vliegtuig op één motor moet vliegen (of geen, als ze allebei uitvallen). De plotse uitvallen worden vaak gevoeld als aanvallen van duizeligheid. Tussen de aanvallen door blijven echter veel andere klachten bestaan omdat de motor niet meer goed herstart. Dit wordt vaker gezien bij bijvoorbeeld het syndroom van Ménière of bij migraine van het evenwichtsorgaan ('vestibulaire migraine' genoemd).
3. Een motor gaat heel langzaam minder goed werken totdat deze stilstaat. Deze uitval gaat vaak onopgemerkt, totdat er klachten ontstaan van duizeligheid of uit balans zijn, omdat de motor niet meer goed werkt (of beide motoren niet meer goed werken). Dit kan bijvoorbeeld worden gezien bij erfelijke aandoeningen.



Als één evenwichtsorgaan uitvalt, neemt het andere orgaan het dan over?

Nee, dat gebeurt niet. Uw hersenen proberen het verlies wel op te vangen door bijvoorbeeld meer gebruik te maken van uw ogen, uw spieren en het gevoel in uw voeten. Het verlies kan helaas nooit helemaal opgevangen worden.

Wat zijn de gevolgen bij uitval van één of twee evenwichtsorganen?

Als een evenwichtsorgaan niet meer goed werkt, kan dat veel klachten geven, maar niet bij iedereen evenveel. Als er twee evenwichtsorganen uitvallen, zijn de klachten vaak groter dan als er maar één uitvalt.

De klachten die nu worden besproken kunnen bij u voorkomen, maar dat hoeft niet. Dat wisselt per persoon. De klachten zijn:

1. **Problemen met het zien ('verlies van beeldstabilisatie')**. Klachten kunnen zijn dat het beeld na snelle hoofdbewegingen (bijvoorbeeld bij de straat oversteken) lijkt na te komen of na-ijlt, dat u waziger ziet als u in beweging bent, dat de horizon lijkt te bewegen als u aan het lopen bent, of dat u zelfs stil moet staan om gezichten te herkennen of borden te kunnen lezen op straat. Dit komt doordat de evenwichtsorganen de ogen heel snel kunnen aansturen. Er is geen snellere aansturing naar de ogen dan vanuit de evenwichtsorganen. Op het moment dat u uw hoofd beweegt naar links, sturen de evenwichtsorganen uw ogen naar rechts. Zo kunt u tijdens een hoofdbeweging toch stabiel blijven zien. Bij uitval van uw evenwichtsorgaan (of evenwichtsorganen) is die aansturing naar uw ogen minder goed, waardoor de klachten ontstaan die zojuist zijn genoemd.
2. **Problemen met uw balans**. Klachten kunnen zijn dat u merkt dat u minder goed in balans bent, dat u een chronisch duizelig gevoel hebt of zelfs dat uw omgeving denkt dat u dronken bent terwijl u geen druppel alcohol hebt gedronken. Vaak komt het voor dat patiënten ook voorzichtiger gaan lopen, bang zijn om te vallen en hun hoofd zo min mogelijk gaan bewegen omdat iedere hoofdbeweging meer last geeft. De evenwichtsorganen zijn belangrijk bij het behouden van uw balans. Op het moment dat ze niet meer goed werken, kunnen bovenstaande klachten ontstaan. Uw ogen kunnen gelukkig een beetje helpen bij het beter houden van uw balans, maar in het donker kunnen ze helaas minder goed hun werk doen, waardoor de klachten in het donker kunnen toenemen.
3. **Problemen met het verwerken van prikkels ('visually induced vertigo, hypersensitiviteit')**. Klachten kunnen zijn dat u moeite krijgt met het verwerken van verschillende soorten prikkels. De meest bekende prikkels zijn drukke motieven op de vloer, snel bewegende beelden op televisie of computer, alle indrukken in een supermarkt (het 'supermarkteffect'), drukke bewegingen op overvolle pleinen, de letters in een boek na langdurig lezen en tegemoetkomende auto's op de snelweg. Andere patiënten worden ook gevoelig voor harde geluiden en tl-licht. Deze klachten worden veroorzaakt doordat uw hersenen proberen het evenwichtsverlies op te vangen door onder andere meer gevoelig te worden voor informatie van uw ogen en oren. Helaas wordt een aantal patiënten daardoor ook overgevoelig voor normale prikkels.
4. **Problemen met geheugen, concentratie en vermoeidheid (cognitieve problemen)**. Klachten kunnen zijn dat u meer moeite hebt gekregen met uw geheugen en concentratie tijdens dagelijkse bezigheden en dat u daar sneller moe van wordt. Dit komt doordat uw lichaam onbewust de hele dag bezig is met het opvangen van het verlies van evenwicht en het evenwichtssysteem sterk verbonden is met de gebieden in de hersenen die voor geheugen en concentratie zorgen. Hierdoor wordt op twee dingen tegelijk concentreren moeilijker. Dat kost veel energie die u niet meer kunt gebruiken voor andere zaken.
5. **Psychische problemen**. Klachten kunnen zijn dat u het gevoel hebt dat u minder goed in uw vel zit door alles wat er is gebeurd. Dit kan variëren van angsten tot depressieve gevoelens en het idee dat het leven zo niet meer kan. Evenwichtsklachten kunnen een grote impact hebben, bijvoorbeeld omdat sociale situaties, het huishouden en het werk voor sommige patiënten heel moeilijk worden. De psychische klachten ontstaan echter niet alleen door deze beperkingen. Het evenwichtssysteem is namelijk in de hersenen heel sterk verbonden met het gevoelsstelsel. Dit is zelfs zo sterk verbonden dat evenwichtsklachten direct kunnen leiden tot psychische klachten en andersom. Helaas leidt dit bij sommige patiënten tot een vicieuze cirkel: evenwichtsklachten leiden tot psychische klachten en de psychische klachten leiden dan weer tot toename van de evenwichtsklachten. Een ander bewijs dat het evenwichtssysteem sterk verbonden is met het gevoelsstelsel, is dat evenwichtsklachten vaker voorkomen in periodes van stress of bij personen die altijd hoge eisen aan zichzelf stellen.

Kan de schade aan een evenwichtsorgaan hersteld worden?

Schade aan het evenwichtsorgaan kan heel soms vanzelf herstellen, maar dit gebeurt meestal niet. Helaas is nog nergens ter wereld een oplossing gevonden om deze schade te herstellen. Er wordt wel veel onderzoek gedaan naar middelen om het te herstellen, zoals het kunstmatig evenwichtsorgaan.

Het Maastricht UMC + heeft samen met het universitair ziekenhuis van Genève als eerste ter wereld kunstmatige evenwichtsorganen ingebracht bij mensen met uitval van beide evenwichtsorganen. Dit is echter allemaal nog tijdens onderzoek gebeurd. De patiënten die meedoen aan dit onderzoek hebben er nog geen profijt van: ze helpen vrijwillig het onderzoek verder. Het kunstmatig evenwichtsorgaan zal waarschijnlijk pas over vijf tot tien jaar voor meer patiënten beschikbaar worden. Verder wordt nog onderzoek verricht naar medicijnen om het evenwichtsorgaan te herstellen. Het zal hoogstwaarschijnlijk nog veel langer duren voordat dit voor meer patiënten beschikbaar wordt.

Wat kunt u zelf doen bij uitval van één of twee evenwichtsorganen?

Als één of twee evenwichtsorganen niet goed meer werken, kunt u uw lichaam helpen met het opvangen van het verlies, maar daaraan zit een limiet. Als voorbeeld: een volledig blinde persoon kan het gehoor beter trainen, maar zal nooit meer kunnen zien. Bij evenwichtsuitval is het doel om uw ogen en de rest van uw lichaam in optimale conditie te brengen, zodat er iets minder last van de evenwichtsklachten overblijft. Dit kan op verschillende manieren, eventueel gecombineerd met elkaar:

1. **Blijf zelf zoveel mogelijk in beweging en ga vooral bewegingen niet vermijden.** Hoe beter u in beweging blijft, hoe beter het lichaam getraind wordt en hoe beter uw hersenen leren met het gebrek aan evenwichtsinformatie om te gaan.
2. **Evenwichtsoefeningen bij de fysiotherapeut.** U kunt met een fysiotherapeut aan de slag gaan om de rest van uw lichaam beter te trainen. Let goed op dat u een fysiotherapeut uitzoekt die ervaring heeft met evenwichtsklachten. Oefeningen die de fysiotherapeut met u kan uitvoeren zijn: Cawthorne-Cooksey oefeningen, blikstabilisatie-oefeningen, balanstraining en bewegingstherapie. U hoeft deze namen niet te onthouden, maar ze dienen als suggestie voor uw fysiotherapeut als daar een vraag over is.
3. **Tai chi of qi gong bewegingsoefeningen.** Dit zijn oude Oosterse bewegingsvormen waarvan bewezen is dat ze werken bij evenwichtsklachten. Deze oefeningen kunt u thuis uitvoeren (bijvoorbeeld door te kijken op internet) of bij een tai chi-school bij u in de buurt.
4. **Evenwichtsrevalidatie bij een revalidatiecentrum.** Bij evenwichtsrevalidatie wordt uitgebreid gekeken naar uw evenwichtsklachten. Dit is vaak een combinatie van fysiotherapie en psychotherapie. Hierbij worden patiënten niet opgenomen voor behandeling, maar komen ze bijvoorbeeld voor een aantal weken twee keer per week naar het centrum toe. Op dit moment zijn er helaas nog weinig revalidatiecentra die dit aanbieden. Een evenwichtsrevalidatiecentrum in de buurt van Maastricht is *Adelante* in Hoensbroek.

Wat kan er gedaan worden aan overgevoeligheid voor prikkels?

Uw hersenen proberen het evenwichtsverlies op te vangen door meer gevoeligheid te ontwikkelen voor informatie van uw andere zintuigen. Dit doen ze door hun 'filters' meer open te zetten voor informatie van bijvoorbeeld uw ogen en oren. Soms gaan de filters echter zo ver open, dat normale prikkels samen met het evenwichtsverlies leiden tot overgevoeligheid voor heel veel prikkels, dus ook normale prikkels. Op dat moment is de overprikkelbaarheid geen probleem meer van het evenwichtsorgaan, maar juist van de hersenen: de hersenen reageren te sterk op het evenwichtsverlies. Dit betekent dat de oplossing niet meer gezocht moet worden in het evenwichtsorgaan, maar juist in de hersenen: de filters moeten weer beter afgesteld worden. Helaas is er nog nergens ter wereld een optie om de filters in de hersenen met bijvoorbeeld een operatie beter te krijgen. Er moet echter wel in de hersenen ingegrepen worden. De enige mogelijkheden hiervoor zijn, eventueel gecombineerd met elkaar:

1. **Psychotherapie.** Met behulp van een psycholoog kan gekeken worden hoe de hersenen getraind kunnen worden om de filters in de hersenen weer dichtert te krijgen. De meest gebruikte psychotherapie is cognitieve gedragstherapie. U hoeft deze naam niet te onthouden, maar deze dient als suggestie voor uw psycholoog als daar een vraag over is.
2. **Psychiatrische begeleiding met medicatie.** Een psychiater of uw huisarts kan medicijnen voorschrijven waardoor de filters in de hersenen wat minder open komen te staan. Dit voorschrijven is een traject, waarbij er niet vanaf het begin meteen effect valt te bemerken. Het is gericht op de lange termijn.

3. **Evenwichtsrevalidatie bij een revalidatiecentrum.** De uitleg over evenwichtsrevalidatie vindt u hiervoor in de tekst.
4. **De hersenen ongevoelig maken voor prikkels ('desensibilisatie').** Door het aanbieden van de prikkels waar u gevoelig voor bent, kunnen de hersenen uiteindelijk leren dat de filters minder ver open moeten staan. Daardoor wordt u minder gevoelig voor de prikkels. Dit expres aanbieden van de prikkels is slechts in enkele centra in Nederland mogelijk. Een centrum waar dit plaats kan vinden is het militair revalidatiecentrum Aardenburg in Doorn. Een start kunt u ook thuis al maken met behulp van YouTube:
<https://www.youtube.com/watch?v=0olbPpOMfzg>
<https://www.youtube.com/watch?v=dwT5JoN6mHM>
<https://www.youtube.com/watch?v=GhJavi7hTb4>

Van de opties die hierboven genoemd zijn, schrikken patiënten vaak. Dit komt doordat sommige mensen snel denken dat ze hiermee als 'gek' of 'psychiatrisch' worden bestempeld. Dat is onzin: de overgevoeligheid voor prikkels is een probleem in de hersenen dat volledig los kan staan van een angstprobleem of depressie. Als u overgevoelig voor prikkels bent en u wilt er graag minder last van hebben, is het belangrijk dat u een van deze opties probeert.

Wat kan gedaan worden als psychische problemen meespelen?

Het evenwichtssysteem is in de hersenen sterk verbonden met het gevoelsysteem. Het is dus logisch als er bij evenwichtsklachten ook psychische problemen mee gaan spelen. Als u merkt dat dit het geval is of uw behandelend arts kaart dit aan, laat daar dan goed naar kijken en de klachten zo nodig behandelen. Dit kan door een psycholoog of psychiater, afhankelijk van de ernst van uw klachten. Het is belangrijk om een psycholoog of psychiater te bezoeken die ervaring heeft met duizeligheidsklachten. Het is namelijk gebleken dat een psycholoog of psychiater met ervaring in duizeligheid vaker een goede diagnose stelt en er ook minder mist. Als u voor deze begeleiding in aanmerking komt, zijn er twee stappen:

1. **Diagnose stellen.** U gaat naar een psycholoog of psychiater waar (vaak een eenmalig) gesprek plaatsvindt. Er wordt dan een diagnose gesteld en een voorstel voor behandeling gedaan. Een team dat veel ervaring heeft met diagnostiek bij duizeligheidsklachten, is de medische psychologie/psychiatrie in het Maastricht UMC+. Zij kunnen u ook eenmalig zien en met een voorstel voor behandeling terugverwijzen naar uw eigen regio.
2. **Behandelen.** Als uit het eerste gesprek komt dat u in aanmerking komt voor behandeling, kunt u starten met behandeling. De meest voorkomende behandelingen zijn psychotherapie en psychiatrische begeleiding met medicatie (zoals boven al beschreven).

Sommige patiënten denken snel dat ze als 'gek' of 'psychiatrisch' worden bestempeld. Dit klopt wederom niet. Het is belangrijk tegelijk de evenwichtsklachten en de klachten van het gevoel te behandelen. Als u in aanmerking zou komen voor psychische begeleiding en u zou beslissen dit niet te laten behandelen, hebt u minder kans om u beter te gaan voelen. Het namelijk is gebleken dat behandeling van zowel de evenwichtsklachten als het gevoel het meest effectief is.

Wat is de prognose bij uitval van een evenwichtsorgaan?

Zoals u boven hebt kunnen lezen, herstelt de uitval van een evenwichtsorgaan maar in heel weinig gevallen. Dit betekent dat u permanente beperkingen kunt overhouden. Dit betekent echter niet dat u permanent heel veel klachten hoeft te ervaren.

U kunt het vergelijken met twee personen die allebei een been verliezen: de een vindt dat hij de rest van het leven in een rolstoel moet zitten, de ander gaat de Mount Everest beklimmen (en dat lukt ook). Als u bovenstaande tips en behandelvoorstellen in acht neemt, wordt u degene die niet bij de pakken neer gaat zitten.

Contact

Als u na het lezen van dit informatieblad nog vragen hebt, kunt u contact opnemen met de polikliniek Keel, Neus en Oor: 043 - 387 54 00 of poli.kno@mumc.nl.

Websites

- www.mumc.nl
- www.gezondidee.mumc.nl

Odin 041196 / uitgave juli 2016

Bezoekadres
P. Debyelaan 25
6229 HX Maastricht

Postadres
Postbus 5800
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer
043-387 65 43
www.mumc.nl