

Online behandeling draaiduizeligheid

Huisarts en onderzoeker Vincent van Vugt promoveerde in december 2020 cum laude op draaiduizeligheid bij 50-plussers. Deze gezondheidsklacht is goed en kosteneffectief online te behandelen. Dat blijkt uit zijn onderzoek naar de werkzaamheid van vestibulaire revalidatie.

Zijn onderzoek kan ouderen helpen zelf hun draaiduizeligheid te verminderen, denkt Van Vugt. Huisartsen zien regelmatig patiënten met deze klacht in de spreekkamer. 'Je hebt dan het gevoel dat de hele wereld om je heen draait,' legt Van Vugt uit. De huisarts heeft weinig te bieden om de klacht te verlichten. Toch bestaat er al sinds eind jaren '40 een behandelmethode voor: vestibulaire revalidatie. Slechts weinig huisartsen kennen deze methode. 'Minder dan 10% van de huisartsen maakte er ooit gebruik van. Men wist niet hoe. Toen ik met het onderzoek begon, kende ik de behandeling ook nauwelijks.'

Evenwichtsorgaan trainen

Mensen reageren vaak op draaiduizeligheid door situaties te vermijden waarin de klacht zich kan voordoen. Dat helpt niet, maar beperkt iemand wel in zijn dagelijks leven. Bij de behandeling gaat het er juist om de

klacht actief op te zoeken. Met zes oefeningen (gecontroleerde oog-, hoofd- en lichaamsbewegingen), wordt het evenwichtsorgaan getraind en wordt soms duizeligheid uitgelokt. Bij één oefening zit de patiënt op een stoel en houdt zijn ogen gericht op de vinger die hij voor zijn neus houdt. Tegelijkertijd beweegt hij het hoofd naar links en naar rechts. In het begin gaat dat met flinke duizeligheid gepaard, maar hoe vaker de oefening wordt gedaan, hoe minder de klacht. Zodra de klacht vermindert, is het tijd voor een intensievere versie van de oefening.

Online behandeling

In Engeland werkt men inmiddels met een online versie van de behandeling. Patiënten kunnen deze zonder begeleiding toepassen. Van Vugt onderzocht deze versie voor Nederland. Hij voegde een extra variant toe: een online behandeling met twee keer begeleiding door een fysiotherapeut.

Aan de trial deden 322 mensen van 50 jaar en ouder mee. De effecten zijn drie en zes maanden na afloop van de behandeling gemeten. 'Bij de mensen die de gebruikelijke behandeling kregen, verminderden de klachten tijdens het onderzoek

slechts een klein beetje. De mensen met de online behandeling lieten zowel na drie als na zes maanden een duidelijke, klinisch relevante, verbetering zien ten opzichte van de mensen die de gebruikelijke behandeling kregen. Ze waren ook minder angstig en beperkt door de duizeligheid.'

Kosteneffectiviteit

Van Vugt heeft ook de kosteneffectiviteit van de verschillende behandelingen bekeken. Hij concludeert: 'Vestibulaire revalidatie via internet aanbieden is effectief en veilig, zowel met als zonder ondersteuning. Wij stellen voor om de vorm zonder ondersteuning breed in te voeren, vanwege de kosteneffectiviteit en omdat deze het makkelijkst te implementeren is.'

De Nederlandse online versie van de behandeling is nu in de maak. De bedoeling is dat deze straks voor iedereen beschikbaar wordt, mogelijk via thuisarts.nl. 'We willen ook dat (draai)duizeligheid wordt opgenomen in de opleiding, want huisartsen hebben er veel mee te maken, maar leren er weinig over tijdens hun studie.'

ZonMw stimuleert gezondheidsonderzoek en zorginnovatie.

www.zonmw.nl/huisartsenzorg

www.zonmw.nl/huisartsgeneeskunde