Kiedy najpierw zadzwonić do lekarza

Nie wszystkie zawroty głowy to BPPV. Nowe lub nietypowe objawy mogą wymagać pilnej oceny lekarskiej.

Natychmiast zadzwoń pod 112

Gdy nagłym zawrotom głowy towarzyszy choć jeden z objawów:

- opadnięty kącik ust lub osłabienie siły albo czucia w twarzy, ręce lub nodze;
- trudności z mówieniem lub połykaniem albo podwójne widzenie;
- nagła trudność w prawidłowym chodzeniu.

Może to wskazywać na udar. Zadzwoń także wtedy, gdy objawy już ustąpiły. Zanotuj, kiedy się zaczęły.

Pilnie zadzwoń do lekarza lub dyżurnej przychodni

Przy nagłych zawrotach z nowym niedosłuchem, silnym bólem głowy lub szyi, omdleniem albo upadkiem. Nie czekaj na wizytę u fizjoterapeuty.

Zadzwoń do lekarza tego samego dnia

Przy nagłych, nowych zawrotach głowy, jeśli masz co najmniej 65 lat, podwyższone ryzyko sercowo-naczyniowe, przebyty udar lub chorobę sercowo-naczyniową, przyjmujesz leki przeciwkrzepliwe albo doszło do silnego uderzenia w głowę.

Skontaktuj się też z lekarzem, gdy zawroty trwają podczas siedzenia lub leżenia bez ruchu albo towarzyszą im nowe szumy uszne lub uczucie pełności w uchu.

Nasze placówki

Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4, 2461 AA Ter Aar
0172-603434
teraar@fysiotopfit.nl

Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F, 2771 PD Boskoop
0172-212147
boskoop@fysiotopfit.nl

Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D, 2421 TP Nieuwkoop
0172-575595
nieuwkoop@fysiotopfit.nl

Kontakt ogólny
085-0514000
blijftopfit@fysiotopfit.nl

WhatsApp
06-57250687
(tylko wiadomości, bez połączeń)

Zeskanuj kod i sprawdź godziny otwarcia

Pobierz nasze aplikacje

Fysio Topfit

Pobierz w App Store

Topfit met Toppie

POBIERZ Z Google Play

Pobierz bezpłatnie na iPhone'a i Androida.

Zawroty głowy BPPV w Fysio Topfit

Czy przy kładzeniu się, obracaniu w łóżku, schylaniu lub patrzeniu w górę pojawiają się krótkie, ale silne zawroty głowy? Czy pokój wydaje się wirować? Może to być BPPV.

Badanie i dobrane leczenie

BPPV to łagodna postać położeniowych zawrotów głowy, często dobrze poddająca się leczeniu. Nasi wyspecjalizowani fizjoterapeuci ocenią objawy i dobiorą odpowiednią terapię.

Umów wizytę

Zeskanuj kod QR lub zadzwoń: 085-0514000.
Powiedz, że masz zawroty głowy.

Przy nowych lub nietypowych objawach najpierw przeczytaj,
kiedy zadzwonić do lekarza.

Wersja 3.2 – listopad 2026

Czym jest BPPV

BPPV to łagodne napadowe położeniowe zawroty głowy, po holendersku nazywane BPPD. Są to krótkie napady łagodnych zawrotów wywołane zmianą położenia głowy.

Jak powstaje

W narządzie równowagi w uchu wewnętrznym znajdują się drobne kryształki wapniowe, zwane otolitami. W BPPV przemieszczają się do niewłaściwego miejsca w jednym z kanałów półkolistych.

Przy ruchu głowy kryształki też się poruszają. Narząd równowagi wysyła wtedy do mózgu błędny sygnał wirowania. Zwykle przyczyna jest niejasna. Niekiedy BPPV pojawia się po urazie głowy lub chorobie narządu równowagi.

Jak rozpoznać objawy

- Wrażenie wirowania przy obracaniu się w łóżku, kładzeniu, schylaniu lub patrzeniu w górę.
- Napad może zacząć się kilka sekund po ruchu i zwykle trwa krótko: od sekund do około minuty.
- Mogą wystąpić nudności lub wymioty. Po napadzie możesz nadal czuć lekką niestabilność.

Samo BPPV nie powoduje nagłej utraty słuchu, porażenia ani zaburzeń mowy. Takie objawy nie pasują do typowego BPPV i wymagają oceny lekarskiej.

Jak długo trwa

Napady często ustępują samoistnie w ciągu około 4 tygodni. Odpowiednie leczenie może wcześniej zmniejszyć dolegliwości. BPPV może później powrócić.

Badanie i leczenie

Omawiamy dolegliwości i stan zdrowia. Próby położeniowe, np. test Dix-Hallpike'a lub test obrotowy, pomagają ocenić BPPV oraz ustalić stronę i zajęty kanał.

Testy mogą na krótko wywołać zawroty. Obserwujemy też charakterystyczne ruchy oczu. Jeśli objawy nie pasują do BPPV, omawiamy dalszą ocenę przez lekarza rodzinnego.

Odpowiedni manewr

W BPPV może pomóc manewr repozycyjny. Układamy głowę i ciało w określonej kolejności pozycji, aby przemieścić otolity do miejsca, w którym nie wywołują już wirowania.

Manewr Epleya stosuje się w częstej odmianie BPPV. Przy zajęciu innego kanału może być potrzebny inny manewr. W trakcie terapii lub krótko po niej mogą przejściowo wystąpić zawroty lub nudności.

Powiedz wcześniej o problemach z szyją lub plecami, ograniczeniach ruchu i innych ważnych chorobach. Ocenimy, czy badanie i leczenie można bezpiecznie wykonać.

Po leczeniu

Objawy często zmniejszają się po jednej lub kilku wizytach. Czasem trzeba powtórzyć leczenie lub wykonać dalsze badania. Manewr w domu wykonuj tylko po uzgodnieniu z terapeutą i otrzymaniu jasnych instrukcji.

Jeśli po tygodniu nie ma poprawy lub po 4 tygodniach objawy nie ustąpiły, skontaktuj się z lekarzem rodzinnym. Przy nowych lub nietypowych objawach postępuj zgodnie z poradami na zewnętrznej stronie ulotki.

Bezpieczny ruch

Gdy tylko możesz, znów normalnie poruszaj głową i ciałem. Przy silnym napadzie bezpiecznie usiądź lub połóż się i poczekaj, aż zawroty osłabną. W razie potrzeby poproś o pomoc, by uniknąć upadku.

Nie prowadź samochodu ani nie jeździj rowerem, dopóki występują napady. Ruch głową lub oglądanie się za siebie może niespodziewanie wywołać zawroty. Wróć do tych czynności dopiero po ustąpieniu napadów.

Wizyty i refundacja

Możesz umówić wizytę bez skierowania. Przy objawach alarmowych najpierw skontaktuj się z lekarzem. Kilku fizjoterapeutów Fysio Topfit specjalizuje się w BPPV.

Refundacja z dodatkowego ubezpieczenia fizjoterapii zależy od pakietu i liczby pozostałych sesji. Nie obowiązuje wtedy ustawowa franszyza (eigen risico). Fysio Topfit ma umowy ze wszystkimi holenderskimi ubezpieczycielami zdrowotnymi.

Jeśli terapia nie jest refundowana, płacisz samodzielnie. Sprawdź polisę i zapytaj wcześniej o aktualną cenę.

Co zabrać ze sobą

Ważny dokument tożsamości, dane ubezpieczenia i ewentualne skierowanie. Załóż wygodny strój. Jeśli czujesz się niestabilnie, najlepiej przyjdź z kimś i w razie potrzeby zorganizuj transport do domu.

Więcej informacji

Na thuisarts.nl/positie-duizeligheid-bppd znajdziesz więcej o BPPV i leczeniu. O indywidualne porady zapytaj terapeutę, a o refundację — ubezpieczyciela.