Ne zaman önce hekimi aramalısınız

Her baş dönmesi BPPV değildir. Yeni veya alışılmadık belirtiler bazen acil hekim değerlendirmesi gerektirir.

Hemen 112'yi arayın

Ani baş dönmesine şu belirtilerden biri veya birkaçı eşlik ediyorsa:

- ağızda kayma ya da yüz, kol veya bacakta güç veya his azalması;
- konuşma veya yutma güçlüğü ya da çift görme;
- aniden düzgün yürüyememe.

Bu, inme belirtisi olabilir. Belirtiler geçmiş olsa bile arayın. Ne zaman başladıklarını not edin.

Hemen aile hekimini veya nöbetçi merkezi arayın

Ani baş dönmesiyle birlikte yeni işitme kaybı, şiddetli baş veya boyun ağrısı, bayılma ya da düşme varsa. Fizyoterapi randevusunu beklemeyin.

Aynı gün aile hekiminizi arayın

Ani ve yeni baş dönmesi varsa ve 65 yaşında veya üzerindeyseniz, kalp ve damar hastalığı riskiniz yüksekse, daha önce inme veya kalp ve damar hastalığı geçirdiyseniz, kan sulandırıcı kullanıyorsanız ya da başınıza şiddetli darbe aldıysanız.

Baş dönmesi hareketsiz otururken veya yatarken de sürüyorsa ya da yeni kulak çınlaması veya kulakta dolgunluk eşlik ediyorsa da aile hekiminizle iletişime geçin.

Şubelerimiz

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

Genel iletişim
085-0514000
blijftopfit@fysiotopfit.nl

WhatsApp
06-57250687
(yalnızca mesaj, arama yapılmaz)

Çalışma saatleri için kodu tarayın

Uygulamalarımızı indirin

Fysio Topfit

App Store'dan İndirin

Topfit met Toppie

İNDİRİN Google Play

iPhone ve Android için ücretsiz indirin.

Baş dönmesi
BPPV
Fysio Topfit'te

Yatarken, yatakta dönerken, eğilirken veya yukarı bakarken kısa ama şiddetli baş dönmesi oluyor mu? Oda dönüyormuş gibi mi geliyor? Bu, BPPV olabilir.

Değerlendirme ve uygun tedavi

BPPV, çoğu zaman tedaviye iyi yanıt veren, iyi huylu pozisyonel baş dönmesidir. Uzman fizyoterapistlerimiz belirtilerinizin BPPV'ye uyup uymadığını ve uygun tedaviyi değerlendirir.

Randevu alın

QR kodunu tarayın veya 085-0514000'ı arayın.
Baş dönmesi şikâyetiniz olduğunu belirtin.

Yeni veya alışılmadık belirtilerde önce ne zaman hekimi aramanız gerektiğini okuyun.

Sürüm 3.2 – Kasım 2026

BPPV nedir

BPPV, iyi huylu paroksismal pozisyonel vertigodur; Hollandacada BPPD denir. Başın pozisyonu değiştiğinde oluşan kısa süreli, iyi huylu baş dönmesi atakları anlamına gelir.

Nasıl oluşur

İç kulaktaki denge organında kulak taşları da denen küçük kalsiyum kristalleri bulunur. BPPV'de bunlar yarım daire kanallarından birinde yanlış bir yere gider.

Başınızı hareket ettirdiğinizde kristaller de hareket eder. Denge organı beyne yanlış bir dönme sinyali gönderir. Bunun nedeni çoğu zaman belirsizdir. BPPV bazen kafa travması veya denge organındaki bir hastalık sonrasında gelişir.

Belirtileri tanıma

- Yatakta dönme, yatma, eğilme veya yukarı bakma sırasında dönme hissi.
- Atak bazen hareketten birkaç saniye sonra başlar ve genellikle kısadır: birkaç saniyeden yaklaşık bir dakikaya kadar.
- Bulantı veya kusma olabilir. Ataktan sonra bir süre hafif dengesizlik hissedebilirsiniz.

BPPV tek başına ani işitme kaybına, felce veya konuşma sorunlarına yol açmaz. Bu belirtiler olağan BPPV'ye uymaz ve hekim değerlendirmesi gerektirir.

Ne kadar sürer

Ataklar çoğu zaman yaklaşık 4 hafta içinde kendiliğinden geçer. Uygun tedavi şikâyetlerin daha erken azalmasına yardımcı olabilir. BPPV daha sonra tekrarlayabilir.

Değerlendirme ve tedavi

Şikâyetlerinizi ve sağlığınızı görüşürüz. Dix-Hallpike veya yuvarlama testi gibi pozisyon testleriyle BPPV bulgularını, etkilenen tarafı ve kanalı değerlendiririz.

Testler kısa süreli baş dönmesi oluşturabilir. Belirli göz hareketlerini de inceleriz. Belirtileriniz BPPV'ye uymuyorsa aile hekiminizin ileri değerlendirmesini görüşürüz.

Doğru manevra

BPPV'de yeniden konumlandırma manevrası yardımcı olabilir. Başınızı ve vücudunuzu belirli bir pozisyon sırasıyla hareket ettirerek kulak taşlarının baş dönmesi oluşturmadıkları yere geçmesini sağlarız.

Epley manevrası sık görülen bir tür için uygundur. Başka bir kanal etkilenmişse farklı bir manevra gerekebilir. Tedavi sırasında veya hemen sonrasında geçici baş dönmesi ya da bulantı olabilir.

Boyun veya sırt sorunlarını, hareket kısıtlılıklarını ve diğer önemli hastalıkları önceden söyleyin. Testlerin ve tedavinin güvenle yapılıp yapılamayacağını değerlendiririz.

Tedaviden sonra

Şikâyetler çoğu zaman bir veya birkaç tedaviden sonra azalır. Bazen tekrar tedavi veya ek inceleme gerekir. Evde manevrayı yalnızca tedavi sorumlunuzla kararlaştırdıysanız ve açık talimat aldıysanız yapın.

Bir hafta sonra azalma yoksa veya 4 hafta sonra geçmediyse aile hekiminize başvurun. Yeni veya alışılmadık belirtilerde bu broşürün dış yüzündeki önerilere uyun.

Güvenli hareket

Yapabildiğiniz anda başınızı ve vücudunuzu yeniden normal hareket ettirin. Şiddetli atakta güvenli bir şekilde oturun veya uzanın ve baş dönmesi azalana kadar bekleyin. Düşmeyi önlemek için gerekirse yardım isteyin.

Ataklar sürerken araba veya bisiklet kullanmayın. Baş hareketleri veya arkaya bakmak beklenmedik baş dönmesi oluşturabilir. Bu etkinliklere ancak ataklar geçince dönün.

Randevu ve geri ödeme

Sevk belgesi olmadan randevu alabilirsiniz. Alarm belirtilerinde önce bir hekime başvurun. Fysio Topfit'te birden fazla fizyoterapist BPPV konusunda uzmandır.

Ek fizyoterapi sigortasından geri ödeme, paketinize ve kalan seans sayısına bağlıdır. Bu kapsamda zorunlu muafiyet tutarı (eigen risico) uygulanmaz. Fysio Topfit, Hollanda'daki tüm sağlık sigortası şirketleriyle anlaşmalıdır.

Tedavi karşılanmıyorsa ücretini kendiniz ödersiniz. Poliçenizi kontrol edin ve güncel ücreti önceden bize sorun.

Yanınızda ne getirmelisiniz

Geçerli kimlik, sigorta bilgileri ve varsa sevk belgesi. Rahat kıyafetler giyin. Dengesizlik hissediyorsanız mümkünse biriyle gelin ve gerekirse eve dönüş ulaşımınızı ayarlayın.

Daha fazla bilgi

BPPV ve tedavisi hakkında thuisarts.nl/positie-duizeligheid-bppd adresine bakın. Kişisel öneriler için terapistinize, geri ödeme için sigortacınıza danışın.