



PATIENT  
EDUCATION

# Benign Paroxysmal Positional Vertigo (BPPV)

patienteducation@aub.edu.lb

[www.aubmc.org](http://www.aubmc.org)

Disclaimer: people in the picture are models.



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER  
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours



# What is Benign Paroxysmal Positional Vertigo?

Benign Paroxysmal Positional Vertigo (BPPV) is a benign condition that develops in your inner ear. It is one of the most common causes of vertigo, which is the sudden sensation that you are spinning or that your surrounding is spinning. The condition causes episodes that usually last less than one minute. It occurs when you suddenly tip your head up or down, or when you lie down, sit up or turn over in bed. BPPV can develop at any age, but it is more common over the age of 60.

## What are the causes of BPPV?

BPPV is caused by dislodged (displaced) calcium crystals in the fluid of your inner ear which disrupts your balance system. The cause is often unknown, but crystals may get dislodged due to head trauma or prolonged positioning on the back.

## What are the symptoms of BPPV?

**The most common symptoms of BPPV include:**

- Vertigo
- Dizziness
- Unsteadiness
- Imbalance during standing or walking
- Nausea
- Vomiting

# What is the treatment of BPPV?

BPPV is a temporary condition that can resolve within a few weeks or months on its own. However, it will resolve faster with exercises performed by your doctor in the clinic. Your doctor might also prescribe some medications to control your vertigo or reduce your nausea and vomiting. He/she might instruct you to perform a series of movements known as the Brandt-Daroff exercises on your own at home or with the help of your physical therapist to improve your symptoms.

## **To perform Brandt-Daroff exercises:**

- Look to the right (turn your head 45 degrees) and then lie down on your left side and wait for around 30 seconds for the dizziness to stop.
- Sit upright and wait until the vertigo settles.
- Repeat the same for the other side; look to the left and then lie down on the right side.
- Repeat the same steps five times for each side.

## **Keep in mind that:**

- BPPV episodes can disappear for some time and then recur even after successful treatment.
- In very rare cases, and if your condition is severe, you might require a surgery.

# When should I call my doctor?

## **Call your doctor if you experience any of these symptoms in addition to dizziness:**

- Loss of consciousness
- Chest pain
- Headache
- Double vision, blurred vision or loss of vision
- Hearing loss
- Trouble speaking
- Leg or arm weakness
- Numbness or tingling sensation

[This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.](#)

# ما هو علاج دوار الوضعة الإنتيابي الحميد؟

دوار الوضعة الإنتيابي الحميد هو مرض مؤقت يمكن أن يزول خلال بضعة أسابيع أو أشهر من تلقاء نفسه. إلا أن معالجته بشكل أسرع ممكن أن تكون من خلال تمارين يقوم بها الطبيب في العيادة. وقد يصف لك الطبيب أيضًا بعض الأدوية للسيطرة على الدوار أو لتخفيف الغثيان والتقيؤ. وقد يعلمك كيف تقوم بسلسلة من الحركات تسمى بتمارين "برانت-دروف" (Brandt-Daroff) التي يمكنك القيام بها بنفسك في المنزل أو بمساعدة المعالج الفيزيائي مما يساهم في تحسين الأعراض التي تشعر بها.

## للقيام بأداء تمارين "برانت-دروف":

- أنظر إلى اليمين (أدر رأسك 45 درجة) ومن ثم استلقِ على جانبك الأيسر وانتظر نحو 30 ثانية حتى تتوقف الدوخة.
- اجلس في وضع مستقيم وانتظر حتى يهدأ الدوار.
- كرر الشيء نفسه في الجانب الآخر. أنظر إلى اليسار ثم استلقِ على الجانب الأيمن.
- كرر الخطوات نفسها خمس مرات على كل جانب.

## تذكر أنه:

- قد تختفي نوبات دوار الوضعة الإنتيابي الحميد لبعض الوقت ومن ثم تظهر مجددًا حتى بعد نجاح العلاج.
- في حالات نادرة جدًّا، وفي حال كان مرضك حادًّا، قد تحتاج إلى إجراء عملية جراحية.

# متى يجب الإتصال بالطبيب؟

إتصل بطبيبك إذا كنت تواجه أيًّا من هذه الأعراض إضافةً إلى الدوار:

- فقدان الوعي
- ألم في الصدر
- صداع
- رؤية مزدوجة، عدم وضوح في الرؤية أو فقدان الرؤية
- فقدان السمع
- صعوبة في التكلّم
- ضعف في الساق أو الذراع
- تنميل أو إحساس بالوخز

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

# ما هو دوار الوضعة الإنتيابي الحميد؟

دوار الوضعة الإنتيابي الحميد (Benign Paroxysmal Positional Vertigo) هو مرض حميد يصيب الأذن الداخلية. وهو أحد الأسباب الأكثر شيوعاً للدوار، أي الإحساس المفاجيء بأنك تدور أو أن كل ما حولك يدور. يتسبب هذا المرض بحدوث نوبات عادة ما تستمر أقل من دقيقة، علماً أنّها تحدث عندما تحرك رأسك للأعلى أو للأسفل بشكل مفاجيء، أو عندما تستلقي أو تجلس أو تتقلب في السرير. ويمكن أن يظهر دوار الوضعة الإنتيابي الحميد في أي عمر، ولكنه يصبح أكثر شيوعاً فوق عمر الستين.

## ما هي أسباب دوار الوضعة الإنتيابي الحميد؟

من أسباب دوار الوضعة الإنتيابي الحميد هو خروج بلورات الكالسيوم (calcium crystals) من مكانها المعتاد في السائل في أذنك الداخلية، مما يعطل نظام توازنك. وغالباً ما يكون السبب غير معروف، إلا أنّ مكان بلورات الكالسيوم قد يتغير بسبب صدمات في الرأس أو الإستلقاء لفترة طويلة على الظهر.

## ما هي أعراض دوار الوضعة الإنتيابي الحميد؟

تشمل الأعراض الشائعة لدوار الوضعة الإنتيابي الحميد:

- الدوار
- الدوخة
- عدم الثبات
- عدم التوازن أثناء الوقوف أو المشي
- الغثيان
- التقيؤ





إرشادات  
للمرضى

Disclaimer: people in the picture are models.

# دوار الوضعة الإنجابي الحميد

[www.aubmc.org](http://www.aubmc.org)

[patienteducation@aub.edu.lb](mailto:patienteducation@aub.edu.lb)



**AUBMC**

AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER  
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم