

Hyperventilatie

Algemeen

Hyperventileren betekent letterlijk "versnelde ademhaling" (hyper = te veel, ventileren = ademen). Een versnelde ademhaling is normaal bij inspanning, maar bij hyperventilatie gebeurt dit zonder dat het lichaam daar om vraagt. Iemand krijgt dan meer zuurstof binnen en ademt meer koolzuur uit, waardoor de verhouding tussen zuurstof en koolzuur in het bloed verstoort raakt. Dit kan lichamelijke klachten veroorzaken en daardoor beangstigend zijn. Ondanks deze klachten mankeert u lichamelijk niets. Er is niets mis, u ademt alleen te veel.

De meest voorkomende klachten zijn:

- Benauwdheid
- Niet diep genoeg kunnen ademen
- Druk/pijn op de borst
- Hartkloppingen
- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Wazig zien
- Stijfheid / kramp
- Neiging om flauw te vallen
- Tintelingen in handen en voeten
- Koude handen / voeten
- Transpireren
- Moeheid
- Onrustig gevoel
- Gespannen gevoel
- Angst of paniek

Wat is de oorzaak van hyperventilatie

Hyperventilatie is een lichamelijke reactie op emoties, spanningen of stress. Door de spanningen werkt de ademhaling op volle kracht terwijl dat niet nodig is. Ook emoties zoals boosheid, angst, verdriet of rouw kunnen een versnelde ademhaling veroorzaken. Mensen die piekeren en een afwachtende houding hebben, hebben eerder last van hyperventilatie dan mensen die hun problemen actief proberen op te lossen.

Als de spanningen groot zijn of langer bestaan kunnen hyperventilatieklachten ontstaan.

Steeds maar bezig zijn en niet genoeg rust nemen kan ook hyperventilatie veroorzaken. Hyperventilatie treedt niet altijd aanvalsgewijs op. Er zijn ook mensen die continu aanwezige en vage klachten hebben. Dit is een chronische vorm van hyperventilatie.

Wat is er aan te doen

Enkele noodoplossingen om een aanval op de korte termijn op te vangen zijn:

- Een plastic zak (pedaalemmerzak). Adem rustig in en uit in de zak.
- Door met de handen een kommetje voor de mond te vormen. Adem rustig in en uit.
- Door lichte inspanning, zoals een stukje lopen of fietsen.

Op de lange termijn is het beter om bij uzelf na te gaan of er sprake is van spanningen en stress. Is dit het geval? Probeer dit te verminderen of op te lossen. De versnelde ademhaling die het gevolg is van stress, kunt u met ademhalingsoefeningen leren vertragen.

Probeer goed te leren ontspannen en daarbij rustig te ademen. Neem een voor u gemakkelijke houding aan (zittend of liggend). Probeer zo rustig en lui mogelijk te zijn. Leg uw hand op uw buik. Bij het inademen wordt de buik dikker, bij het uitademen platter. Adem door de neus in en door de mond uit. Inademen is actief (ademspieren aanspannen), uitademen is passief (gaat vanzelf, daar hoeft niets voor te doen). Aan het einde van de uitademing is er een korte pauze (adempauze). Adem dus niet continu door maar wacht na iedere uitademing even voordat u weer inademt. Zo brengt u weer rust in de ademhaling. Kies voor het oefenen een rustig moment van de dag, zodat u zich goed kunt concentreren.

Gaat het ademen goed in rust, probeer dan te oefenen in andere situaties, bijvoorbeeld tijdens lopen, fietsen en praten. Neem er de tijd voor, het lukt niet met een paar keer oefenen. Geleidelijk zult u controle krijgen over uw klachten.

Er zijn diverse apps beschikbaar met ontspannings- en ademhalingsoefeningen. Zinvol kan ook zijn:

- Mindfulness
- Yoga
- Meditatie

Let ook op uw conditie. Hoe beter uw conditie is, hoe fitter u zich voelt. Blijf in beweging, ga sporten en probeer niet toe te geven aan de klachten.

Blijf niet te lang rondlopen met uw klachten, maar raadpleeg uw huisarts of specialist. Zij kunnen uitsluiten dat er geen "echte" ziekte achter steekt en kunnen u verwijzen voor ademhalings- en ontspanningsoefeningen. Soms is de hulp van een psycholoog nodig. Bedenk echter wel dat de beste therapeut de patiënt zelf is. Anderen kunnen u ondersteunen, maar u moet zelf de klachten onder controle krijgen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de Nederlandse Hyperventilatie Stichting:

- 0900-2255460
- info@hyperventilatiestichting.nl

Vragen

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, stel ze dan gerust. Tijdens kantooruren kunt u bellen naar de afdeling fysiotherapie ZGT.

Almelo: 088 708 32 10

Hengelo: 088 708 52 00

Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt