

Hyperventilatie



▶ WAT IS HYPERVENTILATIE?

▶ HOE HERKENT U HYPERVENTILATIE?

▶ IS HET GEVAARLIJK?

▶ WAT ZIJN DE OORZAKEN?

🕒 WAT KUNT U ZELF DOEN?

🕒 WANNEER WORDT U DOORVERWEZEN?

🕒 WANNEER MOET U NAAR DE HUISARTS?

Hyperventilatie betekent letterlijk te veel (*hyper*) ademen (*ventilatie*). Het kan duizeligheid, benauwdheid of hartkloppingen veroorzaken. Bij gezonde mensen komt het vaak voor. Door de juiste ademhalingstechniek te leren en onderliggende spanningen te herkennen kunt u hyperventilatie snel onder controle krijgen.

praat erover met uw huisarts

Wat is hyperventilatie?

Door te snel of te diep te ademen kunt u last krijgen van hyperventilatie. Bij hyperventilatie neemt uw bloed wel voldoende zuurstof op, maar ademt u te veel koolzuur uit. Door het (valse) gevoel van ademnood en de beangstigende verschijnselen gaat u soms nog sneller en/of dieper ademen, waardoor de klachten erger worden.

Hoe herkent u hyperventilatie?

- ▶ een gevoel van ademnood
- ▶ angst en paniek
- ▶ hartkloppingen
- ▶ een beklemmend gevoel op de borst
- ▶ zweten
- ▶ duizeligheid, een ijl gevoel in het hoofd
- ▶ een gevoel van bijna flauwvallen
- ▶ een droge mond
- ▶ tintelingen in het gezicht, de handen en voeten
- ▶ vermoeidheid

Is hyperventilatie gevaarlijk?

Hyperventilatie is erg beangstigend en vervelend, maar niet gevaarlijk. Sommige mensen maken het maar één keer mee, terwijl anderen regelmatig aanvallen hebben. Door de angst gaat u soms bepaalde omstandigheden vermijden die de hyperventilatie ooit voorafgingen, zoals bijeenkomsten met veel mensen of ruimten die u als klein ervaart. Het kan ook dat u spanningen en uitdagingen probeert te vermijden, eerder dan ze op te lossen.

Wat kan hyperventilatie veroorzaken?

Meestal treedt hyperventilatie op als u zenuwachtig of angstig bent. Problemen thuis, op het werk, op school of persoonlijke problemen (*onzekerheid, perfectionisme, onverwerkte emoties, angst voor een ziekte*) kunnen, vaak zonder dat u zich hiervan bewust bent, leiden tot een verkeerde manier van ademen. Ook overbelasting en oververmoeidheid kunnen een rol spelen. Daarnaast kan angst voor hyperventilatie een nieuwe aanval uitlokken.

Hyperventilatie

Wat kunt u zelf doen?

Er zijn verschillende maatregelen om hyperventilatie te voorkomen of te doen stoppen:

► Herken problemen en spanningen

Zijn er thuis, op het werk of bij uzelf onderliggende problemen of spanningen? Praat hierover met uw huisarts en zeg wat u hierbij lichamelijk voelt.

Herken de situaties waarin u gespannen bent en ook de eerste symptomen van hyperventilatie.

► Probeer te ontspannen

Als u een aanval voelt opkomen, probeer dan te ontspannen. Concentreer u op uw ademhaling en ontspan nek en schouders. Meestal ademt u dan vanzelf terug rustiger.

► Plastiek zakje?

Door in een plastiek zakje te ademen kunt u uw eigen koolzuurgas terug inademen, waardoor het hyperventileren afneemt. Eventueel kunt u ook in- en uitademen in de kom van uw handen.

► Spring of beweeg

Door extra te bewegen kunt u ook de aanval doen stoppen, omdat u dan terug meer koolzuur opneemt in uw bloed. Spring daarom enkele minuten of buig door uw knieën.

► Leer uzelf een correcte ademhaling

Yoga, tai chi en meditatie zijn manieren om een correcte ademhaling aan te leren en te onderhouden.

► Tel uw ademhaling

Ook rustig de ademhaling tellen helpt.

Ga rechtop zitten, probeer de borstkas stil te houden en probeer alleen met uw buik te ademen. Hou de handen op de buik, net onder de ribben. Bij iedere ademhaling voelt u uw buik op en neer gaan.

Zorg vooral dat u rustig ademt: neem steeds drie seconden om in te ademen en drie seconden om uit te ademen.

Tel in gedachten mee:

in → 2 → 3 → uit → 2 → 3

in → 2 → 3 → uit → 2 → 3

Wanneer wordt u doorverwezen?

► Bij terugkerende hyperventilatieaanvallen kan uw huisarts u doorverwijzen voor ademhalingsoefeningen naar een *kinesitherapeut*. Daar leert u uw ademhaling te beheersen en leert u wat een trage, rustige buikademhaling is.

► In overleg met uw huisarts kunt u ook doorverwezen worden naar een *psycholoog*, die u kan helpen om onderliggende problemen aan te pakken en te leren omgaan met angst.

Wanneer moet u zeker naar de huisarts?

! Bij een beklemmend gevoel op de borst dat niet overgaat.

! Bij erge kortademigheid die volgens u geen hyperventilatie is.

! Als de maatregelen (zie hiernaast) geen effect hebben.

Deze informatie is bedoeld als ondersteuning van een raadpleging bij de huisarts en vervangt de raadpleging niet. De tekst gaat ervan uit dat de patiënt door de huisarts is gezien en dat de informatie is besproken. De adviezen gelden alleen voor mensen bij wie de diagnose is gesteld. Een gezondheidssituatie kan anders zijn dan in de tekst wordt beschreven.