



Infobrochure

# Hyperventilatie

## Wat is hyperventilatie

Wie hyperventileert, haalt te snel adem. Hierdoor komt er enerzijds meer zuurstof in het bloed en ademt men anderzijds meer koolstofdioxide (CO<sub>2</sub>) uit. Als gevolg van dit sneller ademen stijgt ons hartritme, ons adrenalinegehalte en kunnen onze spieren harder werken: ons lichaam maakt zich klaar om te vechten of te vluchten. Deze reactie stamt uit de tijd waar de mens moest vechten of vluchten om te overleven. In de huidige samenleving treedt hyperventilatie meestal op in een andere soort stresssituaties.

Piekeren, stress en psychische druk zijn de meest voorkomende oorzaken van hyperventilatie. Mensen die perfectionistisch zijn of die een gejaagd leven hebben, zijn vatbaarder.

Hyperventilatie kan een eenmalig verschijnsel zijn, maar het kan ook frequent optreden. Bij een chronische hyperventilatie kunnen allerlei vage klachten optreden terwijl de kortademigheid niet zo uitgesproken is. Hierdoor moeten de patiënten soms lange onderzoeken ondergaan voor de oorzaak wordt gevonden.

Het kan nuttig zijn om aan de hand van een dagboek na te gaan of er bepaalde situaties of emoties de hyperventilatie opwekken. Indien u een patroon ontdekt, kan u preventief werken als u weer met de uitlokkende situatie wordt geconfronteerd.

## Kenmerken

- Piekeren
- Zweten
- Misselijk
- Hoofdpijn
- Naar adem happen
- Druk op de borst
- Angstig
- Onrustig heen en weer lopen
- Droge mond
- Tintelingen in de vingers of lippen
- ...

# Behandeling

Om een **acute aanval** onder controle te krijgen, is het belangrijk te proberen rustiger te ademen. Doe dit door rustig door je neus in te ademen gedurende 3 à 4 seconden. Houd je lippen op elkaar. Laat de lucht die je hebt ingeademd langzaam tussen je lippen weggaan en doe dit ongeveer 6 à 7 seconden. Tijdens een aanval kan een fysieke inspanning ook helpen de hyperventilatie te bestrijden. Zo kan een aantal keer diep door de knieën buigen een manier zijn om de gestegen hoeveelheid zuurstof in uw bloed nuttig op te vangen en zo uw symptomen van hyperventilatie te voorkomen.

Bij **chronische hyperventilatie** is de dagelijkse ademhaling vaak te snel. Daarom is het aangewezen dagelijks even de ademhalingsoefening te doen op een rustig moment, waardoor u uw dagelijkse ademhaling leert verdiepen. Het vergt discipline, maar uiteindelijk zal u merken dat u veel makkelijker uw aanvallen en symptomen kan opvangen of kan voorkomen. Het gevaar bij het letten op de ademhaling is dat u er te veel op gefocust raakt. Daarom wordt aangewezen ademhalingsoefeningen te combineren met ontspanningsoefeningen.

Zo kan u bijvoorbeeld het volgende toepassen:

Leg uw handen in een soort driehoekje om uw navel terwijl u op uw rug ligt.

De duimen raken elkaar boven uw navel en de wijsvingers onder uw navel.

U gaat niet concentreren op uw ademhaling maar juist op wanneer uw vingers elkaar raken en weer los laten. Dit is een makkelijke manier om dieper te ademen en te ontspannen zonder op uw ademhaling te letten.

Regelmatig **ontspanningsoefeningen** toepassen, yoga volgen of een bepaalde sportactiviteit uitoefenen, het zijn slechts enkele voorbeelden van manieren om anders om te gaan met stress en voor u bedreigende situaties.

Tenslotte is het ook aangewezen te letten op uw algemene lichaamshouding. Bij chronische hyperventilatie werken de hulpademhalingssspieren te vaak en treedt vaak een eerder gebogen houding op. Hierdoor kunnen de ribben en bijgevolg de longen die voldoende bewegen om diep te kunnen ademen. Regelmatig uw rug rechten en een goede zithouding aannemen, is een niet te onderschatten onderdeel van de behandeling.

# Contact

Dienst Fysiotherapie: 056/ 62 33 80

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11

Auteur: Dienst Fysiotherapie  
Publicatiedatum: Februari 2018  
Doc: 6551

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem  
Vijfseweg 150  
8790 Waregem  
T. 056/ 62 31 11  
F. 056/ 62 30 20  
E. [info@ziekenhuiswaregem.be](mailto:info@ziekenhuiswaregem.be)