

# Hyperventilatie

Wanneer u gespannen bent of angstig, kunnen verschillende lichamelijke klachten ontstaan. Eén van die klachten is hyperventileren. Hyperventileren wil zeggen dat u te snel of te diep ademt. In deze folder leest u meer over hyperventilatie.



Rijnstate

**Neem altijd uw  
verzekeringsgegevens  
en identiteitsbewijs mee!**

## **Normale ademhaling**

Bij de ademhaling ademt u zuurstof in en koolzuur uit. De ademhaling past zich aan aan wat u doet. Bij inspanning, zoals traplopen of hardlopen, heeft u meer zuurstof nodig. U gaat dan sneller ademen. En uw hart gaat sneller kloppen.

## **Hoe ontstaat hyperventilatie?**

Wanneer u angstig bent of gespannen, kan uw lichaam in een stresstoestand raken. Het is alsof het lichaam zich voorbereidt op inspanning. U gaat vanzelf sneller ademen en uw hart gaat sneller kloppen. Zo kunnen angst en spanning ervoor zorgen, dat u gaat hyperventileren. Te snel of diep ademen bij weinig lichamelijke inspanning betekent dat het zuurstofgehalte in het bloed hoger wordt en het koolzuurgehalte te laag wordt. Een te laag koolzuurgehalte kan klachten veroorzaken.

# Hoe herkent u hyperventilatie?

Het snelle ademen kan leiden tot de volgende klachten:

- Ademhalingsklachten: kortademigheid, beklemmend gevoel op de borst, veel zuchten;
- Hartklachten: hartkloppingen, pijn of steken op de borst, hartbonzen;
- Krampklachten: stijfheid van de spieren, trillen en kramp in de handen, tintelingen in handen of rond de mond;
- Klachten van het centrale zenuwcentrum: duizeligheid, zwart worden voor de ogen, gevoel van flauwvallen, droge mond, transpireren, koud of warm worden, hoofdpijn;
- Maag-darmklachten: misselijkheid, buikpijn, opgeblazen gevoel, overgeven;
- Algemene klachten: gespannenheid, angst, paniek, vermoeidheid, slaapproblemen.

Vaak komen de klachten in aanvallen voor. Zo'n aanval kan bestaan uit plotseling hevige angst en kan zich uiten in veel van de lichamelijke klachten zoals hierboven beschreven. Veel mensen schrikken van deze aanval en denken dat er iets mis is, bijvoorbeeld dat ze de controle over zich zelf verliezen, gek worden of dood gaan.

Angst speelt een grote rol, zowel in het ontstaan van de klachten als in het onderhouden van de klachten.

De omgeving waarin de eerste aanval plaatsvindt speelt vaak een rol in het krijgen van verdere aanvallen. Het kan een situatie zijn, waarin men moeilijk zomaar kan weglopen, zoals in een lift, een volle tram of in een totaal onbekende omgeving.

## Wat kunt u zelf doen ?

Een manier om hyperventilatie tegen te gaan is langzamer en oppervlakkiger te gaan ademen. Dit is echter makkelijker gezegd dan gedaan, want veel mensen raken in paniek doordat ze het erg benauwd krijgen. U hoeft echter niet bang te zijn. U zult zeker niet stikken en de benauwdheid is met een noodmaatregel snel te verhelpen.

Een noodmaatregel is bijvoorbeeld in een zakje blazen dat u rondom uw neus en mond sluit en hierin een tijdje in en uit ademt. Het net uitgeademde koolzuur wordt opgevangen en opnieuw ingeademd. Op deze manier wordt het zuurstof en koolzuurgehalte weer snel op peil gebracht. Dit proces duurt ongeveer 1,5 à 2 minuten. Een groot deel van de klachten zal dan snel verdwijnen. Als u bang bent dat u op deze manier stikt, kunt u een klein gaatje in het zakje maken.

De methode met het zakje is echter een noodmaatregel. Als u vaak last heeft van hyperventilatie is het beter om ademhalingsgymnastiek te doen. Dit is een betere en effectievere manier, waardoor u hyperventilatieaanvallen kunt voorkomen.

### **U kunt dit doen op de volgende manier:**

- U gaat op een stoel zitten en probeert met de buik adem te halen. U kunt dit het beste controleren door de handen op de buik te leggen. U voelt dan uw eigen ademhaling. Eventueel kunt u iemand laten toekijken of de borstkas misschien toch gebruikt wordt om te ademen.
- Wanneer dit een beetje lukt houdt u het volgende tempo aan : inademen-2,3 uitademen- 5,6 7,8,9, en weer inademen -2,3 enz. Per tel neemt u ruim één seconde.
- Het langzaam uitademen kost in de regel de meeste moeite. U kunt dit het beste doen door bij elke tel een beetje lucht te laten ontsnappen.
- U heeft dan als het ware een drievoudige controle. U denkt bewust over het ademen na. Doordat u met uw handen uw buik vasthoudt voelt u de ademhaling. Doordat u hoorbaar met kleine schokjes uitademt hoort u uw eigen ademhaling.

## Overige adviezen

- Het helpt als u de klachten herkent en weet dat ze door de spanning komen. De klachten kunnen geen kwaad en gaan vanzelf over. Wat u voelt wordt door angst veroorzaakt en niet door een ernstige ziekte. Probeer uzelf gerust te stellen.
- Als u merkt dat u hyperventileert of andere verschijnselen van angst voelt opkomen, probeer dan rustig te ademen. Een rustige ademhaling kan helpen de klachten te verminderen .
- Zoek afleiding: neem een slok water, loop naar buiten, doe een paar oefeningen (bijvoorbeeld kniebuigingen) of ga hardop lezen.
- Doe iets actiefs: ga een eind wandelen, rennen of fietsen.
- Uw houding is belangrijk voor een goede ademhaling. Als u een beetje in elkaar gedoken zit, is uw ademhaling met de buik moeilijk. Ga bewust achterover zitten met de beide benen op de vloer. U zult voelen dat u rustiger kunt ademen.

## Aanpakken van de oorzaak

Probeer na te gaan hoe het hyperventileren is ontstaan.

- Is er iets gebeurd wat werkelijk bedreigend was?
- Heeft u last van stress en /of spanningen?
- Zeggen mensen wel eens dat u gespannen bent, terwijl u zich daar zelf niet bewust van bent?
- Zijn er bepaalde situaties die spanningen bij u oproepen? Zo ja: waarom?
- Schrijf op in welke situaties u angstig bent en sneller gaat ademen. Bespreek dit met iemand die u goed kent. Dat geeft misschien een andere kijk op de situatie.
- Zijn er dingen waarvan u wakker ligt?

## Hoe gaat het verder?

Het kan zijn dat u maar één keer van uw leven hyperventileert en daarna nooit meer. Sommige mensen hebben er regelmatig last van. Ook als u maar één keer een aanval hebt gehad, kan de angst voor een herhaling bestaan en weer spanning veroorzaken. Soms kan begeleiding door een psycholoog u verder helpen. Een fysiotherapeut kan u helpen met ademhalingsoefeningen. Uw huisarts kan in daarin adviseren en eventueel verwijzen.

Ook als de klachten aanhouden is het verstandig contact op te nemen met uw huisarts. Hij kan dan beoordelen of het noodzakelijk is om te onderzoeken of er misschien een andere oorzaak is dan angst en/ of spanning.

## Meer weten?

Op internet kunt u betrouwbare informatie vinden op de site van de Nederlandse Hyperventilatiestichting [www.hyperventilatie.org](http://www.hyperventilatie.org).

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via [www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl) uw afspraak maken.

### **Rijnstate**

Postbus 9555  
6800 TA Arnhem  
T 088 - 005 8888  
E [info@rijnstate.nl](mailto:info@rijnstate.nl)  
[www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl)

### **Ziekenhuislocaties**

Arnhem  
Zevenaar  
Velp  
Dieren  
Arnhem-Zuid