

Orthostase

Uw arts heeft vastgesteld dat u last heeft van orthostase. Als u orthostase heeft, krijgt u een lage bloeddruk als u gaat staan. In deze folder vindt u informatie over wat u moet doen bij een lage bloeddruk en hoe u een lage bloeddruk kunt voorkomen.



Rijnstate

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

Klachten

U kunt de volgende klachten krijgen als u een lage bloeddruk heeft en gaat staan:

- duizeligheid, draaierigheid en licht in het hoofd worden
- hoofdpijn
- (sterk) verminderd zicht of wazig zicht
- vallen
- flauwvallen
- pijn in schouder en nek

De klachten van duizeligheid of licht worden in het hoofd treden op wanneer de doorbloeding van het hoofd (en de hersenen) onvoldoende is, zoals:

- bij het opstaan;
- na de maaltijd (het bloed gaat dan met name naar de darmen);
- bij gebruik van bepaalde medicijnen (bijvoorbeeld plastabletten);
- na een warm bad of douche (de bloedvaten van de huid staan dan wijd open).

Oorzaak

Bij orthostase werkt het systeem dat de bloeddruk reguleert minder goed. De klachten ontstaan omdat de bloeddruk daalt als u gaat staan. Dit komt doordat uw bloedvaten zich onvoldoende vernauwen en/of omdat uw hartslag nauwelijks versnelt.

Doordat uw bloeddruk erg laag wordt, pompt het hart onvoldoende bloed naar de hersenen of andere lichaamsdelen. Orthostase kan voorkomen bij verschillende ziekten, zoals de ziekte van Parkinson, suikerziekte of bij het gebruik van bepaalde medicijnen, die bijvoorbeeld bloeddrukverlagend werken. Bij ouderen is het risico op orthostase verhoogd. Uw arts bespreekt met u wat de oorzaak bij u is.

Vermindering van uw klachten

In het geval van een medicamenteuze oorzaak kan de arts uw medicijnen veranderen. Uw arts geeft u houdingsadviezen om de klachten te verminderen. Soms schrijft uw arts steunkousen of een buikband voor bij een onvoldoende effect en blijvende klachten. Het is ook mogelijk dat uw benen eerst gezwachteld moeten worden om passende steunkousen aan te kunnen meten. U kunt ook zelf uw klachten verminderen door oefeningen te doen. Deze oefeningen worden in de volgende alinea besproken.



Buikband



Zwachtels



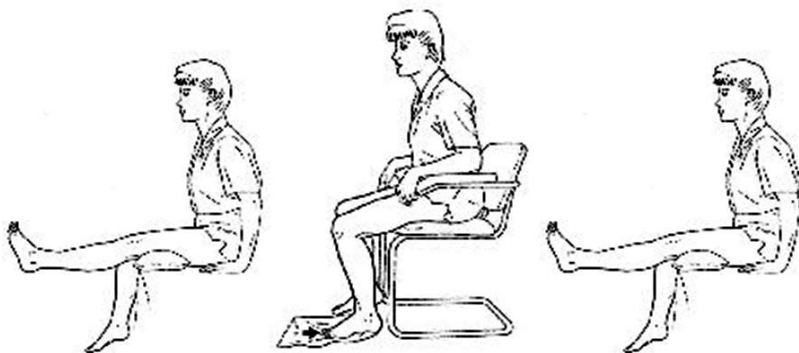
Steunkousen

Oefeningen

Kuitspiieren aanspannen voordat u opstaat uit bed of uit een stoel of bank.



Wanneer u wakker wordt en opstaat, moet u rustig overeind komen zitten en bungelen met uw benen.



Als u duizelig wordt terwijl u staat, kunt u beter niet blijven staan. Wij adviseren u om op uw hurken te gaan zitten, te gaan liggen of te gaan zitten in een stoel met uw benen omhoog. Als de klachten wegtrekken, kunt u weer voorzichtig overeind komen.

Andere adviezen

- Vermijd langdurig stilstaan. Als u klachten heeft als u staat, kunt u de benen kruisen en op beide benen stevig gaan staan. Op deze manier kan er minder bloed wegzakken. Ook kunt u op de plaats marcheren. Sommige patiënten nemen een opvouwbaar stoeltje mee. Ze kunnen dan gaan zitten als ze klachten krijgen.
- Slapen met verhoogd hoofdeinde. Zet het bed met het hoofdeinde omhoog op ongeveer 30 cm hoge klossen.
- Rustig gaan staan als u heeft gezeten.
- Afhankelijk van uw conditie regelmatig wandelen. Streef naar een half uur per dag,.
- Minimaal anderhalve liter per dag drinken, tenzij uw arts anders voorschrijft. Water, thee en vruchtensap vallen binnen deze anderhalve liter, alcoholische dranken niet.
- Een glas water drinken voordat u opstaat. Ook koffie kan een positief effect hebben.
- Vermijd een zoutloos dieet, tenzij uw arts anders voorschrijft.

Vragen

Deze brochure is een aanvulling op het gesprek met uw behandelend arts. Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, stel deze dan gerust aan uw arts.

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de regio
Arnhem, Rheden en De
Liemers.

 @rijnstate

 facebook.com/rijnstate

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl