

Hyperventilatie

SEH Spoedeisende hulp



Beter voor elkaar

Hyperventilatie

Wat is hyperventilatie

Wanneer u gespannen of angstig bent, kunnen daardoor verschillende lichamelijke klachten ontstaan. Hyperventilatie is één van die klachten. Hyperventilatie wil zeggen dat u te snel of te diep ademt.

Normale ademhaling

Ademhalen doen we vanzelf. We ademen zuurstof in en koolzuur uit.

De ademhaling past zich aan bij wat we doen. Tijdens de slaap hebben we bijvoorbeeld niet zoveel zuurstof nodig, dus dan is de ademhaling rustig.

Bij grote inspanning, zoals hardlopen, is meer zuurstof nodig, dus dan ademen we sneller.

Bij angst en spanning raakt uw ademhaling van slag, vaak zonder dat u het zelf beseft. U zit bijvoorbeeld in een stoel, maar ademt alsof u aan het hardlopen bent.

Dat kan gebeuren wanneer u gespannen of angstig bent. Ook overbelasting of oververmoeidheid kunnen een rol spelen. Het lichaam gaat hierdoor stresshormonen aanmaken, zoals adrenaline. Het is dan alsof het lichaam zich voorbereidt op een inspanning. U gaat vanzelf sneller ademhalen en uw hart gaat sneller kloppen.

Angst en spanningen kunnen behalve hyperventilatie nog andere klachten veroorzaken. Voorbeelden zijn: benauwdheid, duizeligheid, flauwvallen, pijn op de borst, hartkloppingen, tintelingen, droge mond, hoofdpijn en misselijkheid.

Hoe ontstaat hyperventilatie

Wanneer u angstig of gespannen bent, kan uw lichaam in een stresstoestand raken. Het lichaam gaat dan stresshormonen aanmaken, zoals bijvoorbeeld adrenaline. Het is alsof het lichaam zich voorbereidt op een inspanning. U gaat vanzelf sneller ademen en uw hart gaat sneller kloppen. Zo kunnen angst en gespannenheid ervoor zorgen dat u gaat hyperventileren.

Verschijnselen van angst

Bij angst en spanningen kunnen verschillende lichamelijke klachten ontstaan. Voorbeelden hiervan zijn:

- te snel of te diep ademen (hyperventileren);
- duizelingen of een gevoel alsof u flauwvalt;
- een benauwd gevoel alsof u niet genoeg lucht krijgt;
- pijn op de borst;
- hartkloppingen;
- tintelingen in de handen of in het gezicht;
- een stijf gevoel of kramp in de vingers;
- een droge mond;
- hoofdpijn;
- misselijkheid.

De klachten kunnen beangstigend werken. En door de angst kunnen de klachten weer toenemen. Zo ontstaat er een vicieuze cirkel.

Kan het kwaad?

De vele klachten die door angst en spanning worden veroorzaakt kunnen geen kwaad. Ook hyperventilatie is niet gevaarlijk. Het kan zijn dat u maar één keer in uw leven zulke klachten krijgt. De aanvallen met angst- en spanningsklachten kunnen echter ook regelmatig terugkeren. In beide gevallen kan de angst voor een nieuwe aanval blijven bestaan en dat kan uw leven beïnvloeden.

Adviezen

Als u merkt dat u hyperventileert of als u andere verschijnselen van angst voelt opkomen, probeer dan rustig te ademen. Een rustige ademhaling kan helpen de klachten te verminderen. Er zijn ook andere manieren om de stresstoestand van uw lichaam te verminderen. Sommige mensen leiden de spanning af door hardop te gaan lezen. Anderen vinden afleiding in oefeningen als kniebuigingen of touwtjespringen.

Oefeningen

U kunt oefeningen doen waardoor u rustiger leert ademen. Ga rechtop zitten, probeer de borstkas stil te houden, en probeer alleen met uw buik te ademen. Houd uw handen op uw 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 zes seconden om uit te ademen. Tel in gedachten mee:

in – 2 – 3 – uit – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

in – 2 – 3 – uit – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 enzovoort.

Het langzaam uitademen is vaak het moeilijkst. Laat daarom bij elke tel een beetje lucht ontsnappen. Doe de oefening vijf keer achter elkaar en minstens drie keer per dag. Hoe vaker u oefent, hoe beter.

Vervolgens kunt u uw ademhaling in verschillende houdingen gaan oefenen: liggend, zittend of staand. Als dat lukt, kunt u ook oefenen terwijl u ergens mee bezig bent, bijvoorbeeld als u zit te lezen of als u staat af te wassen.

Aanpakken van de oorzaak

Probeer na te gaan waarom bepaalde situaties spanningen oproepen. Het kan zijn dat u zich niet van angst of spanningen bewust bent, maar dat u wel last heeft van de genoemde klachten. Bespreek dit ook eens met iemand die u goed kent. Dat geeft misschien een andere kijk op de situatie.

Medicijnen

Er bestaan geen medicijnen tegen hyperventilatie, wél tegen de angst. Het nadeel van deze middelen is echter dat ze het probleem niet oplossen en op den duur verslavend werken.

Hoe gaat het verder?

Door de gegeven adviezen op te volgen, kunt u leren met hyperventilatie en andere verschijnselen van angst om te gaan.

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- als u een beklemd gevoel op de borst heeft dat niet weggaat;
- als u erg benauwd bent en u denkt dat het niet door hyperventilatie komt;
- als de genoemde maatregelen die u zelf neemt, niet helpen.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

www.ikazia.nl



Ikazia Ziekenhuis

Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Hyperventilatie
800629-NL / 2012-09