

# **Hyperventilatie**

## Inhoudsopgave

Inleiding .....	1
Ademhaling.....	1
Hyperventilatie.....	1
Oorzaak van hyperventilatie .....	2
Klachten bij hyperventilatie.....	3
Wat kunt u zelf doen.....	4
Tot slot.....	5

## **Inleiding**

Deze folder is bestemd voor mensen die last hebben van hyperventilatie. Een adequate uitleg over hyperventilatie is de eerste stap voor een succesvolle behandeling.

U vindt in deze folder antwoord op de volgende vragen:

- Wat is hyperventilatie?
- Wat zijn de oorzaken?
- Welke klachten kunnen zich voordoen?
- Wat kunt u er zelf aan doen?
- Welke behandelingsmogelijkheden zijn er?

Hopelijk is na het lezen van deze folder duidelijk dat hyperventilatie geen ernstige ziekte is en dat u er zelf iets aan kunt doen.

## **Ademhaling**

Door in te ademen krijgt u zuurstof binnen. De zuurstof wordt opgenomen door de rode bloedcellen in het bloed en vervoerd naar verschillende plaatsen in het lichaam die het nodig hebben voor verbranding. Bij de verbranding komt koolzuurgas vrij dat in het bloed wordt opgenomen. Bij het uitademen wordt het koolzuurgas uit het bloed verwijderd.

Het is normaal dat u sneller gaat ademen tijdens lichamelijke inspanning, zoals traplopen of hardlopen. Het lichaam heeft dan meer zuurstof nodig en produceert meer koolzuurgas.

## **Hyperventilatie**

Ademt u te veel of te snel in 'rust', dan is dat geen normale situatie: u hyperventileert. Hyperventileren betekent letterlijk 'veel ademen'. Dit gaat niet altijd gepaard met kortademigheid.

Het is een verkeerde manier van ademen. Deze manier van ademen veroorzaakt vreemde en angstaanjagende maar ongevaarlijke klachten.

Deze klachten worden niet veroorzaakt door de hoeveelheid zuurstof in het bloed: deze verandert maar weinig bij hyperventilatie. Dit komt doordat de rode bloedcellen die de zuurstof opnemen en vervoeren, op een bepaald moment 'volgeladen' zijn. Ze kunnen geen zuurstof meer opnemen.

De hoeveelheid koolzuurgas in het bloed verandert wél bij hyperventilatie: er ontstaat een tekort. Door het snelle ademen, ademt u veel koolzuurgas uit. De hoeveelheid koolzuurgas in het bloed wordt dan ook minder en hierdoor verandert de zuurgraad in het lichaam. Deze verandering van de zuurgraad veroorzaakt de klachten.

## **Oorzaak van hyperventilatie**

Het is moeilijk één oorzaak van hyperventilatie aan te geven. In de meeste gevallen wordt hyperventilatie veroorzaakt door spanning of door de angst om een aanval te krijgen. Door spanning of angst gaat u vaak vlugger en dieper ademen en dit kan klachten veroorzaken. De oorzaak van spanningen is bij ieder mens verschillend. Spanningen kunnen bijvoorbeeld ontstaan door vele kleine irritaties die zich opstapelen. Soms kunnen bepaalde ziektes de oorzaak zijn van hyperventilatie. Uw arts gaat met u na wat de oorzaak is van uw klachten.

## Klachten bij hyperventilatie

Het aantal en soort klachten dat optreedt bij hyperventilatie verschilt vaak per persoon. Hyperventilatie kan chronisch (continu hyperventileren) of als acute aanval voorkomen (op bepaalde momenten hyperventileren).

### *1. Chronisch hyperventileren*

Bij chronisch hyperventileren is er sprake van voortdurende hinderlijke lichamelijke en psychische klachten. Zoals vermoeidheid, spierpijn, depressie, slapeloosheid, piekeren en concentratiestoornissen. Acute aanvallen doen zich zelden voor. De klachten ontstaan door een verkeerd ademhalingspatroon. Het is mogelijk dat u te veel keer per minuut ademt of dat u net iets te veel koolzuurgas per keer uitademt. In beide gevallen wordt het koolzuurgasgehalte te laag en verandert de zuurgraad in het lichaam. Dit verkeerde ademhalingspatroon is niet altijd duidelijk waar te nemen.

### *2. Acut hyperventileren*

Bij een acute aanval van hyperventilatie is er eveneens sprake van een verkeerd ademhalingspatroon. Hierbij is het echter wel duidelijk zichtbaar dat u te vaak en te diep ademt. De klachten bij een aanval verschillen per persoon. De klachten kunnen zelfs bij één persoon van dag tot dag verschillen. De meest voorkomende klachten zijn:

- benauwdheid, beklemmend gevoel op de borst, overslaan van het hart, hartkloppingen, pijn op de borst;
- koude en klamme handen, zweten, kriebel of brok in de keel, zuchten en hijgen;
- hoofdpijn, licht gevoel in het hoofd, duizeligheid, slecht of wazig zien, zwarte vlekken voor de ogen, het gevoel hebben flauw te vallen;
- slap en moe gevoel in de knieën, prikkelend gevoel of krampen in handen of voeten, trillen, stijfheid rond de mond, droge mond, stijve handen;
- opgeblazen gevoel, pijn in de maag, misselijkheid, diarree of verstopping;
- het idee hebben dat alles er anders uitziet en dat geluiden anders klinken, onwezenlijk gevoel, het idee hebben alsof je buiten de wereld staat, ze-

nuwachtigheid, angst om dood te gaan, concentratiestoornissen, vermoeidheid, prikkelbaarheid.

## **Wat kunt u zelf doen**

Het is belangrijk dat u weet dat spanningen de oorzaak kunnen zijn van hyperventilatie. Bent u in staat deze spanningen te verminderen, dan zal het hyperventileren meestal spontaan verdwijnen. Bij een acute aanval kan het helpen om een plastic zakje om de mond te sluiten en hierdoor in en uit te ademen. Zo ademt u het koolzuurgas, waar u een tekort aan heeft, weer opnieuw in, waardoor klachten kunnen verdwijnen.

Als u erg angstig en/of benauwd bent, kunt u het gebruik van een hypex of plastic zakje als onaangenaam ervaren. Ook is het van belang dat u een regelmatige rustige lichaamsbeweging heeft, zoals wandelen, fietsen of zwemmen. Dit is niet alleen een vorm van ontspanning, maar ook een manier om de ademhaling gunstig te beïnvloeden.

Verminderen uw klachten niet, dan kan een behandeling door een ademtherapeut noodzakelijk zijn. Een ademtherapeut leert u uw ademhaling te beheersen. Daarnaast besteedt hij/zij aandacht aan de manier waarop u zich beweegt, aan uw lichaamshouding en uw conditie. Op advies van de ademtherapeut en in overleg met u en uw arts kan ook een psycholoog geraadpleegd worden. Een psycholoog gaat met u na wat de oorzaak van de spanningen kan zijn en probeert oplossingen te vinden om de spanningen te verminderen. Een verwijzing voor een ademtherapeut (fysiotherapeut / logopedist) en/of psycholoog kunt u krijgen via uw huisarts.

## **Tot slot**

Overleg met uw behandelend arts wanneer u meer wilt weten over hyperventilatie en de behandeling.

Ook kunt u altijd contact opnemen met de Nederlandse Hyperventilatie Stichting.

Nederlandse Hyperventilatie Stichting  
Postbus 74386  
1070 BJ Amsterdam  
website: <http://www.hyperventilatie.org>  
telefoonnummer: (020) 662 88 76

*De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelijke) voorlichting van uw specialist of behandelaar.*

