

Geriatricie
040 286 4811

Als je duizelig wordt bij het opstaan, kan er sprake zijn van een tijdelijk lagere bloeddruk. Dit noemen we orthostatische hypotensie.

Orthostatische hypotensie

Bij het opstaan zakt het bloed door de zwaartekracht naar je benen. Hierdoor wordt het hart tijdelijk minder goed gevuld en daalt de bloeddruk. Het hart reageert hierop door sneller te kloppen. Ook vernauwen de bloedvaten zich. Zo herstelt de bloeddruk zich meestal snel en merk je hier weinig van.

Bij orthostatische hypotensie werkt dit herstel minder goed. De hartslag stijgt dan niet genoeg of de bloedvaten vernauwen zich onvoldoende. Hierdoor duurt het langer voordat de bloeddruk weer op niveau is. De bloeddruk kan tijdelijk zo laag worden dat er minder bloed naar de hersenen gaat. Dit kan een duizelig of licht gevoel geven en soms flauwvallen veroorzaken.

Post-prandiale hypotensie

Bij post-prandiale hypotensie ontstaat een lage bloeddruk na de maaltijd. Tijdens het verteren van voedsel gaat er meer bloed naar het maag-darmstelsel. Hierdoor gaat er tijdelijk minder bloed naar het hart en de hersenen. Binnen ongeveer 1,5 uur na het eten kun je je dan duizelig of licht in het hoofd voelen.

Oorzaken

Orthostatische hypotensie komt vaker voor op hogere leeftijd. Mogelijke oorzaken zijn:

- Hoge bloeddruk.
- Minder eten en drinken.
- Gebruik van bepaalde medicijnen.
- Langdurige bedrust of weinig beweging.
- Aandoeningen van het zenuwstelsel.

Klachten

Je kunt verschillende klachten ervaren, zoals:

- Duizeligheid, of een licht gevoel in het hoofd.
- Een draaierig gevoel.
- Wazig zien of even zwart voor de ogen zien.
- Een slap, moe of onzeker gevoel in de benen bij het opstaan.
- Een zwaar of onprettig gevoel in schouders en nek.
- Een neiging tot flauwvallen.

Behandeling

Je arts kijkt samen met jou naar mogelijke oorzaken en bespreekt passende adviezen. Ook nemen we samen je medicijnen door en passen deze aan als dat nodig is. Soms is het prettig om de benen te zwachtelen of steunkousen te gebruiken. Heb je al steunkousen, dan trek je deze het beste 's ochtends aan, direct bij het opstaan uit bed.

Daarnaast zijn er algemene adviezen en leefregels die kunnen helpen om de klachten te verminderen.

Leefregels en adviezen

Bij een lage bloeddruk bij het opstaan:

- Zet het hoofdeinde van je bed iets hoger of slaap met meerdere kussens.
- Kom rustig en in stappen overeind. Als je ligt ga je eerst ontspannen zitten. Laat je benen ongeveer 30 seconden bungelen en span je beenspieren een paar keer aan. Ga daarna pas staan.
- Zorg dat er iets in de buurt is waar je steun aan hebt bij het opstaan.
- Blijf na het opstaan even bij het bed of de stoel staan en zet even een paar stappen op de plaats. Gaat dit goed, dan kun je ontspannen gaan lopen.
- Vermijd plotselinge bewegingen.
- Drink minimaal 1,5 liter per dag, zoals water, thee of vruchtensap. Tenzij je dokter anders adviseert.

Bij een lage bloeddruk na de maaltijd:

- Eet meerdere kleine maaltijden per dag. Zo gaat er minder bloed tegelijk naar het maagdarmsstelsel.

Heb je nog vragen?

Heb je na het lezen nog vragen, neem dan contact op met de polikliniek geriatrie, route 03 (begane grond). Je kunt ons bereiken via telefoonnummer [040 286 4811](tel:0402864811).

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ger008-duizeligheid-bij-ouderen/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



GER008
04-02-2026