Hyperventilatie

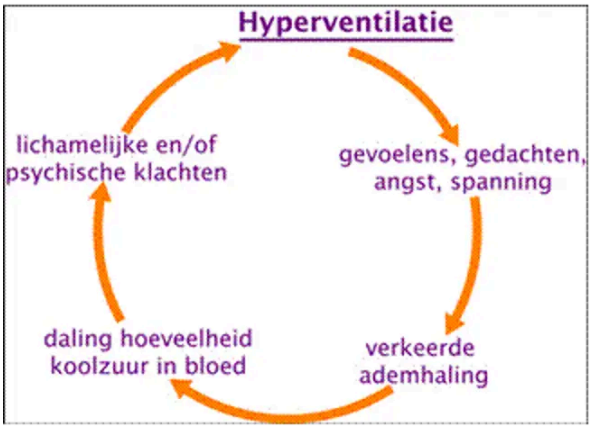
Longgeneeskunde
040 286 4871

Wat is hyperventilatie?

Ademhalen is een handeling die ieder mens verricht zonder er bij na te denken. Het gaat vanzelf en volkomen onbewust. Ademhaling is de basis van onze gezondheid.
Hyperventilatie betekent versnelde ademhaling. Met de ademhaling wordt CO2 uit het lichaam verwijderd en zuurstof opgenomen. Bij hyperventilatie wordt echter teveel CO2 verwijderd en teveel zuurstof opgenomen. Je krijgt dan als het ware een overdosis binnen en daar krijg je klachten van.

Hoe ontstaat hyperventilatie?

Wanneer je angstig of gespannen bent, kan jouw lichaam in een stresstoestand raken. Het lichaam gaat dan stresshormonen aanmaken, zoals bijvoorbeeld adrenaline. Het is alsof het lichaam zich voorbereidt op een inspanning. Je gaat vanzelf sneller ademhalen en jouw hart gaat sneller kloppen. Zo kunnen angst en gespannenheid ervoor zorgen dat je gaat hyperventileren. Ook andere emoties (bijvoorbeeld blijdschap, verliefdheid, verdriet, ongeduld, kwaadheid) zorgen voor extra inspanning.



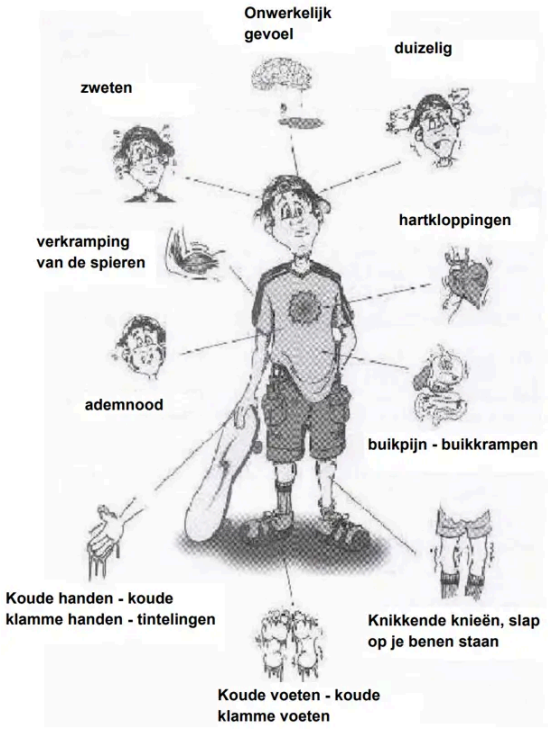
Klachten bij hyperventilatie

Door hyperventilatie kunnen verschillende lichamelijke klachten ontstaan.
Enige voorbeelden hiervan zijn:

- een benauwd gevoel alsof je niet genoeg lucht krijgt;
- pijn op de borst of in de buik;
- hartkloppingen;
- tintelingen in de handen of rond de lippen;
- een stijf gevoel of kramp in de vingers;
- een droge mond;
- hoofdpijn;
- misselijkheid;
- onwerkelijk gevoel;
- duizeligheid;
- licht in het hoofd.

De klachten kunnen beangstigend werken. Je denkt dat jouw lichaam het niet meer aankan of dat je een hartaanval krijgt. Of je bent bang dat je een ernstige ziekte hebt. Door die angst (= emoties =

extra inspanning van het lichaam) kunnen jouw klachten juist versterkt worden. Dit alles verergert de hyperventilatie.



Wat te doen bij een aanval van hyperventilatie

- Het helpt als je de klachten herkent en weet dat ze door de spanning komen. De klachten kunnen geen kwaad en gaan vanzelf over. Wat je voelt wordt door angst veroorzaakt en niet door een ernstige ziekte. Probeer jezelf gerust te stellen!
- Als je merkt dat je hyperventileert of als je andere verschijnselen van angst voelt opkomen, probeer dan rustig te ademen. Een rustige ademhaling kan helpen de klachten te verminderen. Zeg tegen je zelf 5 x: 'Ik heb tijd genoeg om te ademen' of 'Ik heb ruimte/lucht genoeg'.
- 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.

Aanpakken van de oorzaak

Probeer na te gaan hoe het hyperventileren is ontstaan.

- Is er iets gebeurd wat werkelijk bedreigend was?
- Heb je last van stress, spanningen of andere emoties?
- Zeggen mensen wel eens dat je gespannen bent, terwijl jij je daar zelf niet van bewust bent?
- Zijn er bepaalde situaties of herinneringen die spanningen bij jou oproepen. Zo ja, waarom?
- Schrijf in een dagboek op in welke situaties je angstig bent en sneller gaat ademhalen. Bespreek dit met iemand die je goed kent. Dat geeft misschien een andere kijk op de situatie.
- Zijn er dingen waarvan je wakker ligt?
- Zorg voor een gezond leefpatroon door goed en regelmatig te eten, veel te bewegen en genoeg te rusten.

- Let op jouw ademhaling. Jouw ademhaling zou vanzelf moeten gaan.
- Neem je niet te veel hooi op de werk (werk/thuis/in relaties/hobby's)?

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

Paniekaanvallen

Soms leiden de klachten tot paniekaanvallen. Het optreden van deze paniekaanvallen in een ernstige vorm kan leiden tot het vermijden van situaties waarin niet direct hulp voorhanden is zoals winkels, openbaar vervoer of alleen thuis zijn.
Deze aandoening is goed behandelbaar en komt vaak voor. Het is heel belangrijk dat deze situaties snel herkend worden zodat onnodig lijden voorkomen kan worden en de behandeling opgestart kan worden bij een huisarts, fysiotherapeut, psycholoog of andere specialist.

Deskundige begeleiding

Zoek je professionele hulp, dan komt als eerste de huisarts in aanmerking.
Het is verstandig hem/haar te raadplegen voordat je elders hulp zoekt. De huisarts zal aangeven of er echt sprake is van hyperventilatie. Dit kan worden vastgesteld door een hyperventilatietest. Pas als dat bekend is kan een andere instantie je van dienst zijn.

Zo kun jij je wenden tot instanties voor maatschappelijk werk, psychologen, logopedisten, oefentherapeuten, mensendieck- of Cesartherapeuten of fysiotherapeuten.

Een psychotherapeutische behandeling kan in sommige gevallen een positieve uitwerking hebben. Een ademhalingstherapie levert een nuttige bijdrage omdat je leert, ook onder moeilijke omstandigheden, de ademhaling onder controle te houden en te ontspannen.

Heb je vragen?

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als een aanvulling hierop. Zodat je alles nog eens rustig na kunt lezen.

Heb je vragen?
Voor medische vragen: op deze afdeling gebruiken we BeterDichtbij. Dit is een app waarmee je berichten kunt sturen naar je dokter of verpleegkundige. Je krijgt altijd binnen 3 werkdagen antwoord. Als patiënt krijg je een uitnodiging voor BeterDichtbij via e-mail. Heb je die niet gehad of kun je die niet meer vinden? Laat het ons dan weten: loop even langs de polikliniek of vul het contactformulier in op de website.

Je kunt ook bellen naar de polikliniek longgeneeskunde van maandag tot en met vrijdag tussen 08:30 en 12:15 uur. Telefoonnummer: 040 - 286 4871.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/lon005-hyperventilatie/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.

LON005
07-01-2020