

Wat kunt u er zelf aan doen

De onprettige verschijnselen van hyperventilatie worden veroorzaakt door te weinig koolzuur in het bloed. Om de klachten te laten verdwijnen, moet de hoeveelheid koolzuur dus worden aangevuld. Langzaam en oppervlakkig ademen werkt daar bij zeer goed. Ook kan de ademhaling zo lang mogelijk worden ingehouden; er wordt dan namelijk minder koolzuur uitgeademd. In de praktijk werken deze adviezen niet altijd, want wie in paniek is, zal het niet kunnen opbrengen om rustig en langzaam te ademen. Een plastic zak is daarom een goed hulpmiddel. Als de aanval opkomt, dient deze voor de mond en de neus te worden gehouden. Door het uitademen komt er veel koolzuurgas in de zak, dat vervolgens weer wordt ingeademd. Daardoor stijgt het koolzuurgehalte in het bloed en verdwijnen de verschijnselen binnen enkele minuten. Deze methode is dan ook zeer effectief. Dit geldt ook voor het ademen door een stuk slang. Omdat de lucht door een nauw kanaal moet worden gezogen, wat veel weerstand veroorzaakt, is de inademing moeilijk en is een snelle ademhaling onmogelijk.

Fysiotherapie bij hyperventilatie

De fysiotherapeut kan u, door middel van oefeningen, leren uw lichaam te ontspannen en een juiste manier van ademen aanleren. Lichaamlijke ontspanning heeft tot gevolg dat de ademhaling weer rustig wordt.

Op deze manier kan de vicieuze cirkel doorbroken worden en verdwijnen de klachten.

Onze ervaring is dat meestal 5 a 6 behandelingen genoeg is, mits u natuurlijk thuis goed oefent!

Schaamte

Hoewel hyperventilatie vaak voorkomt, schamen veel mensen zich er voor. Een inhalatieapparaatje kan dan een uitkomst zijn, omdat het klein en onopvallend is en bijvoorbeeld op een toilet even kan worden gebruikt.

Veel voorkomende misverstanden

Veel mensen denken dat hyperventilatie ernstig is of samenhangt met hart- en longklachten. Dit is onjuist; hoewel de verschijnselen bij hyperventilatie bijzonder onprettig kunnen zijn, is hyperventilatie zeker niet ernstig.

Fysiotherapiepraktijk Lemele / Lemelerveld

Vilstersestraat 35

8152 AA Lemelerveld

Telefoon: (0572) 37 21 58

E-mail: info@fysiolemelerveld.nl

Internet: www.fysiolemelerveld.nl

Hyperventilatie

Informatie



FYSIOTHERAPIEPRAKTIJK
LEMELE /
LEMELELVELD



Hyperventilatie

Klachten en symptomen

Hyperventilatie uit zich vooral in aanvallen van angstgevoelens. Deze gaan gepaard met lichamelijke klachten als ademnood, beklemming op de borst, “prop” in de keel, tintelingen in de vingers en/of mond, stijfheid van vingers of armen, duizeligheid en hartkloppingen. Zo’n aanval kan worden gevolgd door diarree, buikpijn, pijn in de rug of door een grieperig gevoel. De klachten kunnen van persoon tot persoon verschillen.

Oorzaken

Hyperventilatie ontstaat door een te snelle of te diepe ademhaling, die kan optreden bij inspanning, bij stress of bij psychische druk.

Bij de ademhaling krijgen we zuurstof binnen, dat is nodig voor allerlei lichamelijke processen. Door deze processen ontstaat koolzuur, dat we weer uitademen. Als er te snel of te diep wordt ingeademd, wordt er te veel zuurstof in korte tijd opgenomen en wordt er ook te veel koolzuur uitgedemd. Hierdoor blijft te weinig koolzuurgas in het bloed, waardoor de lichaamsprocessen worden verstoord. Dit veroorzaakt klachten, die op zich niet ernstig zijn, maar wel zonder lastig

Angst

Bij angst wordt het adrenalinegehalte in het lichaam hoger, waardoor onder meer de hartslag en de ademhaling snellen worden. Doordat de ademhaling wordt versneld, kan hyperventilatie ontstaan. Omdat de daarmee gepaard gaande verschijnselen ernstig lijken, geeft dit ook weer angstgevoelens. Zo ontstaat een vicieuze cirkel: angst roept hyperventilatie op en de verschijnselen bij hyperventilatie veroorzaken ook weer angst. Dit houdt de hyperventilatie in stand.

Waar moet u op letten

Hoewel dit bijzonder moeilijk is, is het zeer belangrijk om te proberen niet in paniek te raken. Omdat hyperventilatie zulke ernstig lijkende verschijnselen geeft, lukt dit bijna nooit. Toch is dit eigenlijk de enige oplossing, want hyperventilatie kan niet met medicijnen worden behandeld.

Hyperventilatie komt veel voor

Veel mensen denken dat ze iets mankeren, terwijl dit in feite niet zo is. Deze gedachte wordt vaak veroorzaakt door hyperventilatieklachten. Bovendien wordt iemand die hyperventileert daar doodmoe van, wat ook weer een gevoel van ‘ziekte’ geeft. Dit maakt het extra moeilijk om deze veel voorkomende ‘cirkel’ te doorbreken.

Wanneer moet u een arts raadplegen

Als u niet zeker weet of uw klachten door hyperventilatie worden veroorzaakt, doet u er goed aan een arts te raadplegen. Ook als u iets wilt doen aan de oorzaak van uw hyperventilatie en de in deze folder genoemde aanwijzingen niet helpen, kunt u het beste een arts raadplegen.

Hoe is hyperventilatie te voorkomen

Het is belangrijk om de oorzaak van de hyperventilatie op te sporen. Daartoe is het nodig om de omstandigheden waarbij de aanvallen ontstaan te leren herkennen, evenals de daarmee gepaard gaande verschijnselen. Overleg met de mensen uit uw naaste omgeving. Het opschrijven van die omstandigheden en ervaringen, kan daarbij zeer waardevol zijn.

Een aanval kunt u voorkomen, of beter opvangen, als u regelmatig ademhalingsoefeningen doet. Daarbij is het nuttig om te proberen alleen met uw buik te ademen. Buikademhaling is namelijk meestal minder diep dan borstademhaling. Als u uw handen net onder uw ribben op uw buik houdt, voelt u precies wat er gebeurt. Bij een goede buikademhaling gaat bij elke ademhaling uw buik op en neer en mag uw borstkas nauwelijks bewegen.