

**ACUTE EN CHRONISCHE HYPERVENTILATIE**

## **Inleiding**

In deze folder vindt u meer informatie over acute en chronische hyperventilatie.

Met de borstkas en de buikspieren ademt u lucht in en uit de longen. De longen halen zuurstof uit de lucht die u inademt. Uw lichaam gebruikt de zuurstof die u inademt om voedingsstoffen te verbranden. De afvalstof die tijdens dat verbrandingsproces ontstaat, koolzuur(gas) oftewel koolstofdioxide, ademt u vervolgens weer uit.

U ademt niet altijd even snel. Als u hardloopt, gaat u sneller ademen. Dit is nodig omdat u dan meer zuurstof verbruikt en meer koolzuurgas maakt. Dus door sneller te ademen, kunt u meer zuurstof opnemen en meer koolzuurgas uitademen. Dit is allemaal normaal en gezond.

De term hyperventilatie betekent letterlijk 'te veel ademen' of 'meer ademen dan nodig is voor het lichaam'.

## **Oorzaak**

Bij hyperventilatie gaat u sneller ademen zonder dat het lichaam daar behoefte aan heeft. Daardoor ademt u teveel koolzuur uit. Het lichaam wil de hoeveelheid van koolzuur in het bloed zoveel mogelijk gelijk houden. Als het koolzuurgehalte in het bloed te snel daalt, probeert het lichaam het gevolg van het verlies van koolzuurgas te beperken. De bloedvaten in de hersenen trekken samen en de prikkeling veroorzaakt de klachten van hyperventilatie.

Het is niet eenvoudig te achterhalen hoe het komt dat iemand hyperventileert. Er zijn verschillende oorzaken voor hyperventilatie, bijvoorbeeld inspanning maar ook angst of boosheid.

## **Symptomen**

Hyperventileren kan geen kwaad, maar kan de volgende klachten geven:

- Benauwd gevoel, kortademigheid;
- prop in de keel;
- droge mond;
- strak gevoel rond de mond;
- prikkelingen in handen en voeten;
- krampen in de handen;
- opgeblazen gevoel in de buik;
- duizeligheid, licht gevoel in het hoofd;
- slecht zien;
- onwerkelijk gevoel;
- gevoel buiten uzelf te zijn;
- anders klinkende geluiden;
- waas voor de ogen;
- klam gevoel;
- angst flauw te vallen;
- slap gevoel in de knieën;
- de angst dood te gaan;
- het idee dat alles er anders uitziet.

Deze klachten heeft u niet altijd en meestal ook niet tegelijk.

De meeste mensen hebben angstgevoelens als reactie op de klachten, maar angst kan ook een oorzaak zijn van hyperventilatie. Na een aanval van hyperventilatie kan er angst ontstaan voor een nieuwe aanval en die angst kan weer zorgen voor hyperventilatie. Zo wordt de hyperventilatie in stand gehouden.

## **Verschil tussen chronische en acute hyperventilatie**

Naast een acute vorm waarbij er sprake is van een hele snelle ademhaling die voor benauwdheid zorgt is er ook een chronische vorm. Chronische hyperventilatie is langere tijd aanwezig, maar minder duidelijk aanwezig en daardoor ook minder goed te herkennen. Bovengenoemde klachten zijn vaak minder hevig, maar wel constant aanwezig zijn. Dit is logisch, omdat u bijna de hele dag, zonder dat u het weet aan het hyperventileren bent.

## **Behandeling**

Goede uitleg en weten waar u aan toe bent is belangrijk. Een oefentherapeut of yoga kan u helpen om een goede ademhaling aan te leren. U kunt zelf verschillende oefeningen doen.

### Ademhalingsoefeningen

De mooiste oplossing is om met ademhalingsoefeningen uw ademhaling weer onder controle te krijgen. U kunt dit op de volgende manier doen:

- Ga rechtop in een stoel zitten, met de voeten op de vloer en probeer alleen met de buik adem te halen. U kunt dit het beste controleren door de handen op de buik te leggen. U voelt dan uw eigen ademhaling. Bij het inademen gaan uw handen omhoog en bij de uitademing omlaag.
- Adem vervolgens 4 seconden in door uw neus en 5 seconden uit. Herhaal deze cyclus gedurende 5 minuten.\
- Is dit makkelijk voor u? Probeer de oefening dan eens met 5 seconden inademen en 6 of 7 seconden uitademen.
- Het langzaam uitademen kost vaak de meeste moeite. U kunt dit het beste doen door bij elke tel een beetje lucht te laten ontsnappen.
- U heeft dan een drievoudige controle.
  - U denkt bewust bij de ademhaling na.
  - Doordat u met de handen de buik vasthoudt, voelt u uw ademhaling.
  - Doordat u hoorbaar met kleine schokjes uitademt, hoort u uw eigen ademhaling.
- In het begin is het belangrijk dat u deze vorm van ademhaling 2 keer per dag 15 minuten oefent. Deze manier van ademen kunt u ook oefenen wanneer u in gezelschap bent.

### Ademen met beide handen voor de mond

In acute situaties kan dit helpen, omdat u de uitgedemde lucht, die koolzuur bevat, weer inademt, waardoor het koolzuurgehalte in het bloed stijgt en de klachten verdwijnen. Het gebruik van een plastic zakje is af te raden, omdat u wel koolzuur terug ademt, maar geen zuurstof!

## Houding

Als u ingezakt en voorovergebogen zit, kunt u moeilijk met uw buik ademen. Probeer daarom ontspannen rechtop te zitten, met uw schouders laag en wat naar achteren.

## Zoek afleiding

- Ga bewegen. Beweging verhoogt de productie van koolzuur in het lichaam en daardoor verbruikt u meer zuurstof en dus ontstaat er meer koolzuur. Het kan dan helpen om een eind te gaan wandelen of fietsen op het moment dat u een aanval voelt opkomen.
- Ga hardop praten of zingen. Als u een aanval voelt opkomen, kunt u proberen hardop te praten of iets vrolijks te zingen. Zingen en praten reguleren namelijk uw ademhaling.

## **Vragen**

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met uw behandelend arts of oefentherapeut.

*December 2021*