# Hyperventilatie

Locatie Purmerend/Volendam

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

**Wat is hyperventilatie?**
Wanneer u gespannen of angstig bent, kunnen verschillende lichamelijke klachten ontstaan. Eén van die klachten is hyperventileren. Hyperventileren wil zeggen dat u te snel of te diep ademt.

**Normale ademhaling**
Bij de ademhaling ademt u zuurstof in en koolzuur uit. De ademhaling past zich aan bij wat u doet. Bij inspanning, zoals traplopen of hardlopen, heeft u meer zuurstof nodig. U gaat dan vanzelf sneller ademen en uw hart gaat sneller kloppen.

**Hoe ontstaat hyperventilatie?**
Wanneer u angstig of gespannen bent, kan uw lichaam in een stresstoestand raken. Het lichaam gaat dan stresshormonen aanmaken, zoals bijvoorbeeld adrenaline. Het is alsof het lichaam zich voorbereidt op een inspanning. U gaat vanzelf sneller ademhalen en uw hart gaat sneller kloppen. Zo kunnen angst en gespannenheid ervoor zorgen dat u gaat hyperventileren.

**Verschijnselen van angst**
Bij angst en spanningen kunnen verschillende lichamelijke klachten ontstaan. Voorbeelden hiervan zijn:
- te snel of te diep ademhalen (hyperventileren)
- duizelingen of een gevoel alsof u flauwvalt
- een benauwd gevoel alsof u niet genoeg lucht krijgt
- pijn op de borst
- hartkloppingen
- tintelingen in de handen of in het gezicht
- een stijf gevoel of kramp in de vingers
- een droge mond
- hoofdpijn
- misselijkheid

De klachten kunnen beangstigend werken. En door de angst kunnen de klachten weer toenemen. Zo ontstaat er een vicieuze cirkel.

**Adviezen**
Als u merkt dat u hyperventileert of als u andere verschijnselen van angst voelt

opkomen, probeer dan rustig te ademen. Een rustige ademhaling kan helpen de klachten te verminderen. Er zijn ook andere manieren om de stresstoestand van uw lichaam te verminderen. Sommige mensen leiden de spanning af door hardop te gaan lezen. Anderen vinden afleiding in oefeningen als kniebuigingen of touwtjespringen.

**Oefeningen**
U kunt oefeningen doen waardoor u rustiger leert ademen. Ga rechtop zitten, probeer de borstkas stil te houden, en probeer alleen met uw buik te ademen. Houd uw handen op uw buik, net onder de ribben. Bij iedere ademhaling voelt u uw buik op en neer gaan. Zorg vooral dat u rustig ademt. Neem steeds drie seconden om in te ademen en zes seconden om uit te ademen. Tel in gedachten mee:
in - 2 - 3 - uit - 2 - 3 - 4 - 5 - 6; in - 2 - 3 - uit - 2 - 3 - 4 - 5 - 6; enzovoort.

Het langzaam uitademen is vaak het moeilijkst. Laat daarom bij elke tel een beetje lucht ontsnappen. Doe de oefening vijf keer achter elkaar en minstens drie keer per dag. Hoe vaker u oefent, hoe beter.
Vervolgens kunt u uw ademhaling in verschillende houdingen gaan oefenen: liggend, zittend of staand. Als dat lukt, kunt u ook oefenen terwijl u ergens mee bezig bent, bijvoorbeeld als u zit te lezen of als u staat af te wassen.

**Aanpakken van de oorzaak**
Probeer na te gaan waarom bepaalde situaties spanningen oproepen. Het kan zijn dat u zich niet van angst of spanningen bewust bent, maar dat u wel last heeft van de genoemde klachten. Bespreek dit ook eens met iemand die u goed kent. Dat geeft misschien een andere kijk op de situatie.

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

**Hoe gaat het verder?**
Door de gegeven adviezen op te volgen, kunt u leren met hyperventilatie en andere verschijnselen van angst om te gaan.

**Locatie Enkhuizen**
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

**Locatie Hoorn**
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

**Locatie Purmerend**
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

**Locatie Volendam**
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

**Postbus 600, 1620 AR Hoorn**

**www.dijklander.nl**
**info@dijklander.nl**

WLZ-03872-NL 10 december 2020

DIJKLANDER ZIEKENHUIS