



Omgaan met orthostatische hypotensie

'Orthostatisch' betekent zoveel als een 'rechttop-houding', en 'hypotensie' betekent een lage bloeddruk. Samen geven de woorden aan dat de bloeddruk daalt in staande houding. De liggende bloeddruk kan dan geheel normaal of zelfs hoog zijn, maar staand gaat het mis; de bloeddruk daalt na opstaan in plaats van toe te nemen. Een lichte daling van de bloeddruk is geen probleem, maar als de daling te groot wordt spreken artsen van 'orthostatische hypotensie (OH)'. Dit kan dan leiden tot allerlei klachten en bij grote bloeddrukdalingen zelfs tot wegrakingen.

Wat voor last heeft u er van?

Klachten ontstaan meestal pas als de bloeddruk flink daalt. De klachten hebben vooral te maken met een tekort aan bloed in de hersenen. Het eerste wat u merkt is een merkwaardig gevoel in het hoofd; sommigen noemen het 'licht in het hoofd', anderen noemen het juist 'een zwaar gevoel', en weer anderen 'duizeligheid'.

Wie wel eens bij snel opstaan even last gehad heeft van zo'n licht gevoel weet hoe het voelt, want dat is hetzelfde verschijnsel. Als het langer bestaat kan er een pijnlijk gevoel in de schouders en nek in staande houding optreden; als u gaat liggen verdwijnt die pijn snel. Ook kunt u hartkloppingen ervaren. Als de bloeddrukdaling doorzet kan het u zwart voor de ogen worden en lijken geluiden van een afstand te komen; oorsuizen kan ook voorkomen. Uiteindelijk kunt u het bewustzijn verliezen en vallen. Zo'n bewustzijnsverlies door een bloedtekort in de hersenen heet 'syncope', ook wel 'flauwvallen' genoemd.

Er zijn ook andere oorzaken van flauwvallen dan alleen bloeddrukdalingen. Belangrijk is dat de klachten van orthostatische hypotensie optreden in staande houding. Soms is dat vrijwel direct bij houdingsverandering zoals overeind komen vanuit liggen of zitten, en soms treedt het pas op na een lange tijd staan. In ernstige gevallen kan het zelfs in zittende houding al optreden. Voorbeelden van situaties waarin men lang stil staat zijn: in de rij bij een kassa staan, lang staan in een kerk of tijdens de wacht, lang wachten op een perron, maar ook bij staand strijken, koken en douchen.

Bijkomende invloeden

De klachten treden makkelijker op onder bepaalde omstandigheden. Het eerste is dat lichamelijke inspanning een verergering kan veroorzaken. De klachten treden vaak direct op na stoppen van de inspanning; dan voelt u zich onwel worden als u bijvoorbeeld bovenaan de trap even stilstaat, of als u op de fiets bent en moet stilstaan voor een stoplicht.



De klachten worden erger als er wat minder vocht in het lichaam is. Dat geldt bijvoorbeeld voor de vroege ochtend na het opstaan als u nog niet ontbeten heeft, maar ook als u weinig gedronken heeft of vocht verloren heeft in een warme omgeving, door sterk transpireren of door bijvoorbeeld braken en diarree.

Gebruik van alcohol heeft ook een bloeddrukverlagend effect. Vaak zijn meerdere effecten tegelijk aanwezig, zoals tijdens een feestje: warmte, langdurig staan en alcoholgebruik.

Oorzaken van orthostatische hypotensie

De bloeddruk wordt normaal geregeld door het onwillekeurig zenuwstelsel. Dit zenuwstelsel zorgt ervoor dat ons hart slaat en continu bloed door het lichaam pompt en dat we regelmatig ademen. Ook de bloeddruk wordt door dit zenuwstelsel voortdurend bijgesteld aan de omstandigheden. Staan is zo'n omstandigheid die zo'n aanpassing vereist. Als dit deel van het zenuwstelsel zijn werk niet goed doet, lukt het niet om de bloeddruk staand nog hoog genoeg te houden.

Er zijn vele redenen waarom deze bloeddrukregeling kan falen. Een veelvoorkomende oorzaak is gebruik van bepaalde medicijnen. Voorbeelden van medicijnen die orthostatische hypotensie kunnen geven zijn: middelen tegen depressie, angststoornissen en hoge bloeddruk, plaspillen, hartmedicatie, medicatie voor de blaas en prostaat (tamsulosine), middelen voor neurologische aandoeningen en vele andere medicijnen. Diverse ziekten, zoals suikerziekte, nierziekten en neurologische ziekten (bijv. de ziekte van Parkinson) kunnen het effect op de bloeddruk ook nog eens versterken.

Het aantonen van orthostatische hypotensie

Orthostatische hypotensie wordt vermoed op basis van de klachten die u vertelt. In veel gevallen kan orthostatische hypotensie aangetoond worden door de bloeddruk eerst liggend te meten; als u een tijdje rustig gelegen heeft wordt daarna een aantal keren in staande houding gedurende enkele minuten uw bloeddruk gemeten.

Soms is orthostatische hypotensie moeilijk aan te tonen. Dan kan een 'kantelproef' nuttig zijn. De bloeddruk wordt dan per hartslag gemeten gedurende 20 - 40 minuten. Zo'n aanvullende test is in de praktijk niet altijd nodig. Meestal is het goed luisteren naar de klachten van de patiënt en het meten van de bloeddruk in rust en vervolgens in staande houding voldoende om te bepalen of er wel of niet sprake is van orthostatische hypotensie. De klacht duizeligheid op zich is niet voldoende, want er zijn vele mogelijke oorzaken van duizeligheid.



De behandeling van orthostatische hypotensie

De behandeling richt zich er op om bloeddrukdalingen te voorkomen, of de ernst ervan te beperken.

Wat kunt u zelf doen?

1. 'Bloeddrukverhogende manoeuvres'

Als u de lichtheid in het hoofd voelt opkomen, waarvan u inmiddels weet dat die wijst op een lage bloeddruk, moet u oppassen. Want dan bent u dichtbij bewusteloosheid en dan zou u kunnen flauwvallen. U kunt dan het volgende doen:

- **Gaan zitten of hurken;** thuis kunt u zorgen dat er her en der (bijvoorbeeld bovenaan de trap) een stoel of een kruk staat. Sommige mensen nemen bij wandelen een opklapbaar krukje mee om overal te kunnen zitten. Een krukje onder de douche kan ook handig zijn.
- **Uw benen kruisen en tegen elkaar duwen;** dit verhoogt de bloeddruk, en kan zowel staand als zittend gedaan worden. Als u al evenwichtsproblemen hebt, kunt u dit beter niet staand doen.
- **Stevige vuisten maken;** ook dit verhoogt de bloeddruk.
- **Uw billen aanspannen;** ook dit verhoogt de bloeddruk.
- De hiervoor genoemde manoeuvres kunt u ook **tegelijk** doen, zoals vuisten maken én uw billen aanspannen. Dit kan de bloeddruk extra verhogen.
- Probeer niet 'flink' te zijn en toch te blijven staan, want uw bloeddruk zal vaak winnen, waardoor u bewusteloos kunt raken en vallen.
- Uw dokter of verpleegkundige kan deze manoeuvres voordoen en met u oefenen. Niet al deze 'trucjes' werken bij iedereen even goed. Welke manoeuvre bij wie werkt, kan uitgetoet worden door de bloeddruk te meten terwijl u deze manoeuvres uitvoert.





2. Algemene maatregelen

- **Voldoende vocht drinken en zout eten;** uw zenuwstelsel kan de bloeddruk beter op peil houden als er voldoende bloed is. De kleur van de urine is een simpele methode om te zien of het lichaam genoeg water bevat: hoe donkerder, des te minder water. *Let op: Als u een vocht- of zoutbeperking heeft, overleg dan eerst met uw arts.*
- **Voor mannen: zittend plassen;** vooral 's nachts.
- **Zet het hoofdeinde van uw bed op klossen;** zorg erover dat de poten onder het hoofdeinde zo'n 20 cm hoger komen te staan. Dit ligt misschien niet lekker, maar is erg goed voor de bloeddrukregulatie, zodat u overdag minder klachten heeft.
- **Voordat u opstaat van uw bed:** een glas water drinken, rustig op de bedrand gaan zitten, bungelen met de benen en dan rustig gaan staan.
- **Na het opstaan** kort op de plaats marcheren voordat u gaat lopen.
- **Vermijd lang staan, ga zitten;** ook al vinden anderen dat vreemd.
- **Vermijd hete douches** en baden.
- **Voldoende** en regelmatig **bewegen/wandelen.**
- **Niet plotseling stoppen met inspanning;** maar even 'afbouwen' van de beweging. Als u aan sport doet is een duursport zoals wandelen en zwemmen waarschijnlijk beter dan een sport met een piekbelasting (zoals sprinten).
- **Vaak kleine beetjes eten en veel vocht drinken voor de maaltijd (350-500ml);** dit is met name van toepassing bij bepaalde vorm van wegrakingen die binnen 15-120 minuten optreden na het nuttigen van een maaltijd (*postprandiale hypotensie*).
- In sommige gevallen wordt het dragen van **steunkousen** aangeraden.

Wat kan uw arts doen?

Medicijnen

Soms is aanpassing van medicatie nodig als die de oorzaak van uw klachten is, bijvoorbeeld verandering van de dosering of een ander medicijn kiezen. Belangrijk is dat u nooit zelf, zonder overleg met uw behandelend arts uw medicijnen verandert. Als het veranderen van de dosering of overgaan op een ander medicijn niet gewenst is, en alle eerder genoemde trucs onvoldoende helpen om uw klachten te verminderen, dan kan uw arts een medicijn voorschrijven om de bloeddruk te verhogen.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stel ze dan gerust aan uw behandelend arts.