



Omgaan met orthostatische hypotensie

'Orthostatisch' betekent zoveel als 'rechtop-staand', en 'hypotensie' betekent een lage bloeddruk. Samen geven de woorden aan dat de bloeddruk daalt in staande houding. Een lichte daling van de bloeddruk is geen probleem, maar als de daling te groot wordt spreken artsen van 'orthostatische hypotensie (OH)'. Dit kan leiden tot allerlei klachten en bij grote bloeddrukdalingen zelfs tot wegrakingen en vallen.

Wat voor last heeft u er van?

Klachten ontstaan meestal pas als de bloeddruk flink daalt. De klachten hebben 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'. Als het langer bestaat kan er een pijnlijk gevoel in de schouders en nek 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 flauwvallen.

Belangrijk is dat de klachten van orthostatische hypotensie optreden in staande houding. Soms is dat bijna meteen bij een verandering van houding, zoals overeind komen vanuit bed of een stoel. Soms treedt het pas op na een lange tijd staan. In ernstige gevallen kan het zelfs optreden in zittende houding. Voorbeelden van situaties waarin men lang stil staat zijn: in de rij staan bij een kassa, lang staan in een kerk of tijdens de wacht, lang wachten op een perron, maar ook bij staand strijken, koken en douchen.

Er zijn ook mensen die helemaal geen klachten hebben, ondanks de daling van de bloeddruk.

Bijkomende invloeden

De klachten treden makkelijker op onder bepaalde omstandigheden.

Lichamelijke inspanning kan een verergering veroorzaken. De klachten ontstaan vaak meteen na stoppen van de inspanning: dan voelt u zich onwel worden als u bovenaan de trap even stilstaat, of als u op de fiets bent en moet stilstaan voor een stoplicht.

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

Gebruik van alcohol zorgt ook dat de bloeddruk lager wordt. Soms zijn meerdere



effecten tegelijk aanwezig, zoals tijdens een feestje: warmte, langdurig staan en alcoholgebruik.

Oorzaken van orthostatische hypotensie

De bloeddruk wordt geregeld door het onwillekeurig zenuwstelsel. Dit zenuwstelsel zorgt ervoor dat ons hart slaat, dat er continu bloed door het lichaam pompt en dat we regelmatig ademen. Als u gaat staan (of lang staat) moet de bloeddruk door dit zenuwstelsel worden bijgesteld. 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 meerdere 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 en angststoornissen, sommige middelen tegen hoge bloeddruk of voor het hart, plaspillen, medicatie voor de blaas en prostaat, middelen voor neurologische aandoeningen. Diverse ziekten, zoals suikerziekte, nierziekten en neurologische ziekten (bijv. de ziekte van Parkinson) kunnen ook zorgen dat het zenuwstelsel niet meer goed in staat is om de bloeddruk bij te sturen.

Het aantonen van orthostatische hypotensie

Orthostatische hypotensie wordt vermoed op basis van de klachten die u vertelt. Vaak kan orthostatische hypotensie aangetoond worden door de bloeddruk eerst liggend te meten en daarna een aantal keren terwijl u staat. Soms kan een 'kantelproef' nuttig zijn. De bloeddruk wordt dan per hartslag gemeten gedurende 20-40 minuten. Zo'n kantelproef is in de praktijk niet altijd nodig.

De klacht duizeligheid op zich is niet voldoende om orthostatische hypotensie vast te stellen, want er zijn vele mogelijke oorzaken van duizeligheid.



De behandeling van orthostatische hypotensie

De behandeling richt zich op het voorkomen van bloeddrukdalingen, of de ernst van de daling 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 het volgende doen:

- **Gaan zitten.** Thuis kunt u zorgen dat er 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.** Dit verhoogt de bloeddruk.
- **Uw billen aanspannen.** Ook dit verhoogt de bloeddruk.
- 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 is misschien even wennen, maar het is 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 misschien 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 wegrakingen die binnen 15-120 minuten optreden na het eten van een maaltijd (*postprandiale hypotensie*).
- Steunkousen helpen niet om de bloeddrukdaling tegen te gaan, tenzij ze doorlopen tot aan de lies.

Wat kan uw arts doen?

Medicijnen

Soms is aanpassing van medicatie nodig. Belangrijk is dat u nooit zelf, zonder overleg met uw behandelend arts, uw medicijnen verandert. Als het aanpassen van de medicijnen niet helpt of niet gewenst is en alle eerder genoemde trucs onvoldoende helpen om uw klachten te verminderen, dan kan uw arts in sommige gevallen 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.