



# Hyperventilatie

Uw behandelend arts heeft hyperventilatie bij u geconstateerd en een behandeling met u afgesproken. Deze folder beschrijft wat hyperventilatie is en wat de behandeling inhoudt.

## Wat is hyperventilatie?

Hyperventilatie wil zeggen: te snelle en/of te diepe ademhaling. Hyperventilatie heeft dus iets te maken met de ademhaling. Wat is ademhaling? Door de beweging van de borstkas en de buikspieren ademen wij lucht in en uit de longen. De longen halen zuurstof uit de ingeademde lucht. Via de longen wordt deze zuurstof opgenomen in het bloed en van daar vervoerd naar de plaatsen waar dit nodig is. Als afvalproduct produceert het lichaam koolzuurgas. Dit koolzuurgas wordt door de longen uit het bloed gehaald. Via de longen ademen wij dit koolzuurgas weer uit.

Als u hard loopt gaat u sneller ademen. Dit is nodig omdat u meer zuurstof nodig heeft en meer afvalproduct – koolzuurgas – maakt. Om dit tekort aan zuurstof en teveel aan koolzuurgas op te heffen gaat u sneller en dieper ademen. Als u erg hard loopt, staat u zelfs nadat u gestopt bent nog even te hijgen omdat u nog niet genoeg zuurstof in uw lichaam heeft. Bovendien is er nog teveel koolzuurgas in het lichaam.

In de regel heeft u de normale toestand vrij snel weer bereikt en kunt u weer normaal gaan ademen. Wat gebeurt er nu als u te diep en te vlug ademt wanneer u rustig ergens zit? U krijgt dan natuurlijk meer zuurstof in uw lichaam. Dit kan in geen enkel opzicht kwaad. Ook daalt door de versnelde en verdiepte uitademing de hoeveelheid koolzuurgas in het lichaam. Dit kan ook geen kwaad maar leidt wel tot een aantal verschijnselen zoals:

- benauwd gevoel, kortademigheid
- prop in de keel
- droge mond
- strak gevoel rond de mond
- prikkelingen in handen en voeten
- krampen in de handen
- het gevoel dat de handen en voeten opgeblazen zijn
- duizelig, licht gevoel in het hoofd
- slecht zien
- geluiden klinken anders
- waas voor de ogen
- klam gevoel
- het idee dat je flauw valt
- een slap gevoel in de knieën
- het idee gek te worden
- de angst om dood te gaan



Deze lijst kan nog met een heleboel andere verschijnselen worden uitgebreid. U zult niet al deze klachten hebben, maar een aantal daarvan zult u zeker herkennen. Een aantal van deze klachten tezamen heet het hyperventilatiesyndroom. Hyperventilatie betekent: versnelde en verdiepte ademhaling. Syndroom betekent: een verzameling van klachten.

## Oorzaak van hyperventilatie

Hoe het komt dat u hyperventileert is lang niet altijd makkelijk na te gaan. U kent zonder enige twijfel beelden van de televisie van spannende films waar mensen in angst zitten. Als u goed oplet zult u altijd zien dat deze mensen vlug en diep ademhalen. Angst kan dus een belangrijke oorzaak van hyperventilatie zijn. Boosheid op mensen in uw omgeving, vooral als u die niet kunt of durft te uiten, kan ook een belangrijke factor zijn. Als uw klachten van hyperventilatie verminderd zijn, kunt u hier misschien over nadenken.

## De behandeling

Na de voorafgaande uitleg zal het u duidelijk zijn wat u tegen dergelijke hyperventilatie aanvallen kunt doen: langzaam en oppervlakkig ademhalen. Dit is makkelijker gezegd dan gedaan. Wanneer u in paniek bent en u zich benauwd voelt, schiet u met het advies 'langzaam en oppervlakkig ademhalen' weinig op. Toch bent u niet aan het stikken, eerder het tegendeel.

### Methode met plastic zakje

Wat kunt u het beste als eerste noodmaatregel doen? Wanneer u een plastic zak afsluitend rondom uw neus en mond houdt, zult u daarin het uitgeademde koolzuurgas weer opvangen en dit vervolgens weer inademen. Op deze manier komt de hoeveelheid koolzuurgas vrij snel, in één tot anderhalve minuut, weer op peil.

Wanneer u dus een hyperventilatie aanval hebt, moet u een plastic zak afsluitend rondom neus en mond houden. Wanneer u hierin kalm uit- en inademt stijgt de hoeveelheid koolzuurgas in het lichaam, waardoor een groot deel van de klachten spoedig verdwijnen. Als u bang bent dat u op die manier kunt stikken, mag u er wel een klein gaatje in maken. Het gaat er per slot van rekening om dat het koolzuurgas opgevangen wordt zodat u dat weer kunt inademen.

### Methode met stuk tuinslang

Behalve de plastic zak als noodmaatregel tegen hyperventilatie, kunt u ook een stuk tuinslang nemen van ongeveer een halve meter. Wanneer u hierdoor in- en uitademt, zult u bij elke inademing eerst de lucht inademen die nog in de buis zit, dus de lucht die u net heeft uitgeademd. Deze lucht bevat veel koolzuurgas, waardoor de hoeveelheid koolzuurgas in het lichaam stijgt en de klachten verdwijnen.

### Ademhalingsgymnastiek

De plastic zak en de tuinslang zijn noodmaatregelen. Ademhalingsgymnastiek is, wanneer u die machtig bent, een beter en effectief middel. Hoe kunt u dit doen? Ga in een stoel zitten en probeer alleen met uw buik te ademen. U kunt dit het beste controleren door uw handen op uw buik te houden. U voelt dan uw ademhaling doordat



uw buik opbolt bij inademen en terugzakt bij uitademen. Eventueel kunt u iemand anders laten toekijken of u toch niet uw borstkas gebruikt om te ademen. In principe beweegt dus met name uw buik en niet uw borstkas. Wanneer dit lukt, gaat u het volgende tempo met tellen in gedachte aanhouden:

- inademen 2-3;
- uitademen 5-6-7-8-9;
- inademen 2-3;
- uitademen 5-6-7-8-9, enzovoort.

Per tel neemt u ruim een seconde. Het langzaam uitademen kost in de regel het meeste moeite. U kunt dit het beste doen door bij elke tel een beetje lucht te laten ontsnappen. U heeft dan als het ware een drievoudige controle:

- U denkt bewust bij uw ademhaling na.
- Doordat u met uw handen uw buik vasthoudt, voelt u uw eigen ademhaling.
- Doordat u hoorbaar met kleine schokjes uitademt, hoort u uw eigen uitademing.

In het begin is het belangrijk deze vorm van ademhaling twee keer per dag vijftien minuten te oefenen. Deze manier van ademhaling kunt u ook in gezelschap toepassen zoals op het werk, bij de vereniging, of als u op visite bent.

## Tot slot

Nog enkele praktische punten. Met name bij mensen die al langer hyperventilatie aanvallen hebben, treden de klachten nogal eens op na inspanning. Nadat zij zich ingespannen hebben, gaan zij te lang door met vlug en diep ademen. Houdt u hier dus rekening mee.

Een aantal mensen dat hyperventileert, heeft klachten over luchthappen (aërofagie). Omdat u misschien wel eens het gevoel heeft een prop in de keel te hebben of om andere redenen, slikt u lucht in. Deze lucht blijft gevangen door slijm dat zich in de maag bevindt. Hierdoor blaast de maag op en krijgt u een gespannen gevoel onder het borstbeen of links in de bovenbuik. Vaak vermindert dit gevoel als u een boer laat. Soms drukt deze opgeblazen maag tegen het middenrif waardoor het hart wat tegen de borstkas wordt aangedrukt en u het gevoel krijgt hartkloppingen te hebben. Een onschuldige verschijnsel dus, wanneer u weet wat er aan de hand is. Wanneer u dit niet weet, kunt u zich er erg bezorgd over maken en deze angst kan op zichzelf een hyperventilatie aanval uitlokken. Deze klachten zijn met medicijnen vrijwel altijd goed te behandelen.

## Vragen?

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen? Stel ze dan gerust aan uw behandelend arts. Polikliniek longziekten is bereikbaar:

- maandag t/m vrijdag 8.30 – 16.30 uur
- Tel: 0575 - 592 810