

# Hyperventilatie

---

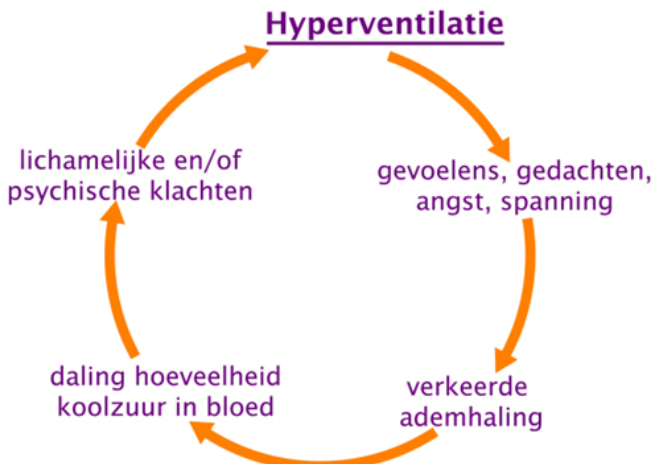
## Wat is hyperventilatie?

Ademhalen is een handeling die ieder mens verricht zonder er bij na te denken. Het gaat vanzelf en volkomen onbewust. Ademhaling is de basis van onze gezondheid.

Hyperventilatie betekent versnelde ademhaling. Met de ademhaling wordt CO<sub>2</sub> uit het lichaam verwijderd en zuurstof opgenomen. Bij hyperventilatie wordt echter teveel CO<sub>2</sub> verwijderd en teveel zuurstof opgenomen. Je krijgt dan als het ware een overdosis binnen en daar krijg je klachten van.

## 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. Ook andere emoties (bijvoorbeeld blijdschap, verliefdheid, verdriet, ongeduld, kwaadheid) zorgen voor extra inspanning van het lichaam en kunnen leiden tot hyperventilatie.



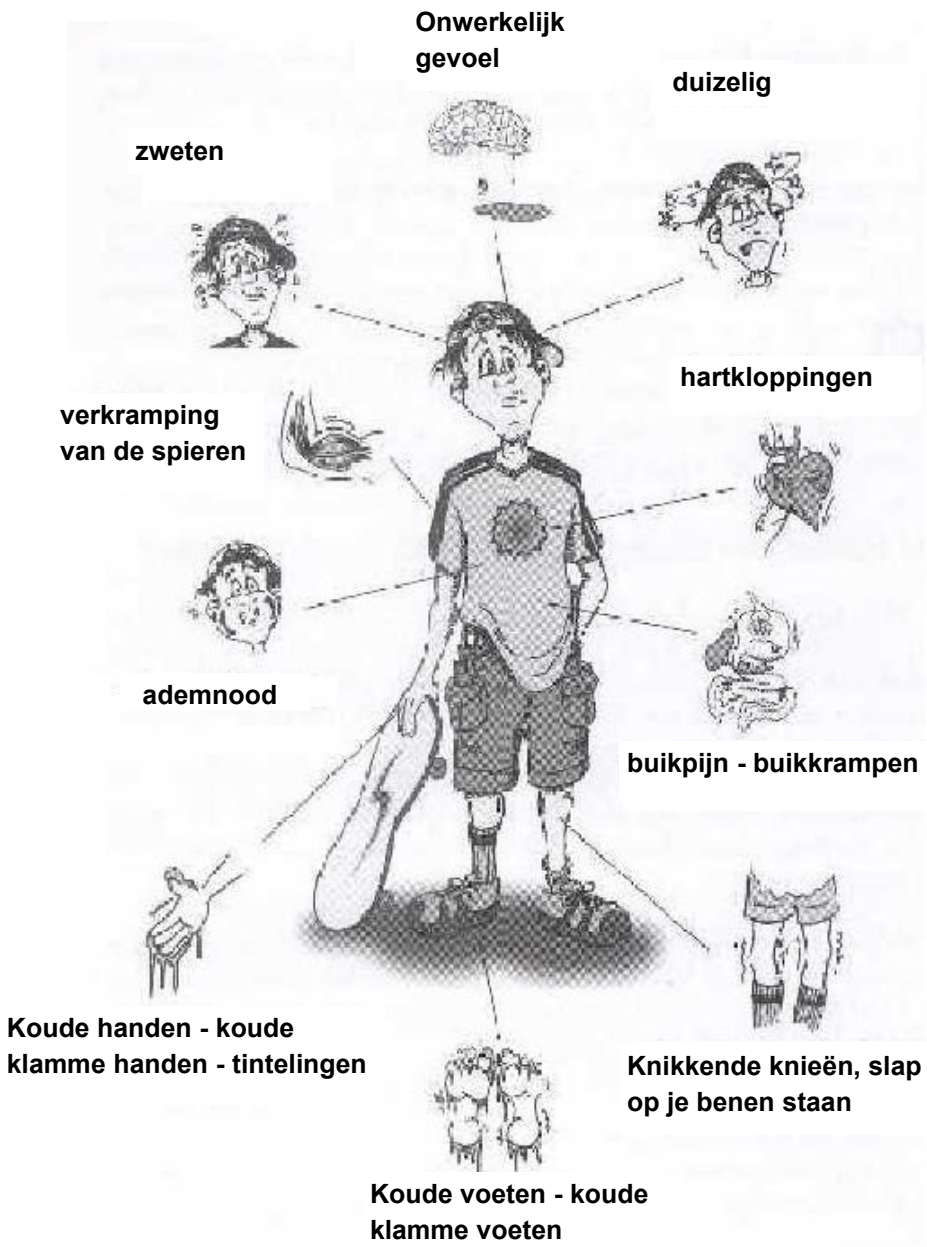
---

## Klachten bij hyperventilatie

Door hyperventilatie kunnen verschillende lichamelijke klachten ontstaan. Enige voorbeelden hiervan zijn:

- een benauwd gevoel alsof u niet genoeg lucht krijgt;
- pijn op de borst of in de buik;
- hartkloppingen;
- tintelingen in de handen of rond de lippen;
- een stijf gevoel of kramp in de vingers;
- een droge mond;
- hoofdpijn;
- misselijkheid;
- onwerkelijk gevoel;
- duizeligheid;
- licht in het hoofd.

De klachten kunnen beangstigend werken. U denkt dat uw lichaam het niet meer aankan of dat u een hartaanval krijgt. Of u bent bang dat u een ernstige ziekte heeft. Door die angst (= emoties = extra inspanning van het lichaam) kunnen uw klachten juist versterkt worden. Dit alles verergert de hyperventilatie.



---

## **Wat te doen bij een aanval van hyperventilatie**

- Het helpt als u de klachten herkent en weet dat ze door de spanning komen. De klachten kunnen geen kwaad en gaan vanzelf over. Wat u voelt wordt door angst veroorzaakt en niet door een ernstige ziekte. Probeer uzelf gerust te stellen!
- 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. Zeg tegen je zelf 5 x: 'Ik heb tijd genoeg om te ademen' of 'Ik heb ruimte/lucht genoeg'.
- Zoek afleiding: neem een slok water, loop naar buiten, doe een paar oefeningen (bijvoorbeeld kniebuigingen) of ga hardop lezen.
- Doe iets actiefs: ga een eind wandelen, rennen of fietsen.

## **Aanpakken van de oorzaak**

Probeer na te gaan hoe het hyperventileren is ontstaan.

- Is er iets gebeurd wat werkelijk bedreigend was?
- Heeft u last van stress, spanningen of andere emoties?
- Zeggen mensen wel eens dat u gespannen bent, terwijl u zich daar zelf niet van bewust bent?
- Zijn er bepaalde situaties of herinneringen die spanningen bij u oproepen. Zo ja, waarom?
- Schrijf in een dagboek op in welke situaties u angstig bent en sneller gaat ademen. Bespreek dit met iemand die u goed kent. Dat geeft misschien een andere kijk op de situatie.

- 
- Zijn er dingen waarvan u wakker ligt?
  - Zorg voor een gezond leefpatroon door goed en regelmatig te eten, veel te bewegen en genoeg te rusten.
  - Let op uw ademhaling. Uw ademhaling zou vanzelf moeten gaan.
  - Neemt u niet te veel hooi op de werk (werk/thuis/in relaties/hobby's)?

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

## **Paniek aanvallen**

Soms leiden de klachten tot paniek aanvallen. Het optreden van deze paniek aanvallen in een ernstige vorm kan leiden tot het vermijden van situaties waarin niet direct hulp voorhanden is zoals winkels, openbaar vervoer of alleen thuis zijn.

Deze aandoening is goed behandelbaar en komt vaak voor. Het is heel belangrijk dat deze situaties snel herkend worden zodat onnodig lijden voorkomen kan worden en de behandeling opgestart kan worden bij een huisarts, fysiotherapeut, psycholoog of andere specialist.

## **Deskundige begeleiding**

Zoekt u professionele hulp, dan komt als eerste de huisarts in aanmerking. Het is verstandig hem/haar te raadplegen voordat u elders hulp zoekt. De huisarts zal aangeven of er echt sprake is van hyperventilatie. Dit kan worden vastgesteld door een hyperventilatie test. Pas als dat bekend is kan een andere instantie u van dienst zijn.

Zo kunt u zich wenden tot instanties voor maatschappelijk werk, psychologen, logopedisten, oefentherapeuten, mensendieck- of Cesartherapeuten of fysiotherapeuten.

---

Een psychotherapeutische behandeling kan in sommige gevallen een positieve uitwerking hebben. Een ademhalingstherapie levert een nuttige bijdrage omdat u leert, ook onder moeilijke omstandigheden, de ademhaling onder controle te houden en te ontspannen.

### **Heeft u nog vragen?**

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling hierop. Hierdoor kunt u alles nog eens rustig nalezen.

Heeft u nog vragen, neem dan contact op met de **longverpleegkundige**,  
**telefoon: 040 - 286 48 71**.

Bereikbaar op werkdagen van 8.30 - 17.00 uur.



**Anna Ziekenhuis**

**Locatie Geldrop**

Bogardeind 2  
5664 EH Geldrop

**Locatie Eindhoven**

Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T: 040 - 286 40 40

[www.annaziekenhuis.nl](http://www.annaziekenhuis.nl)



**PUL005  
07-20**