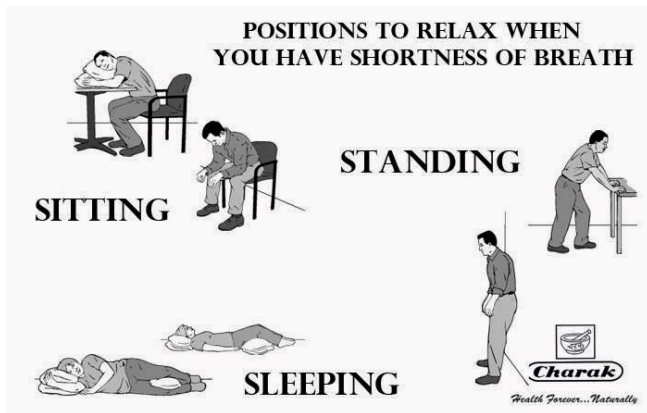
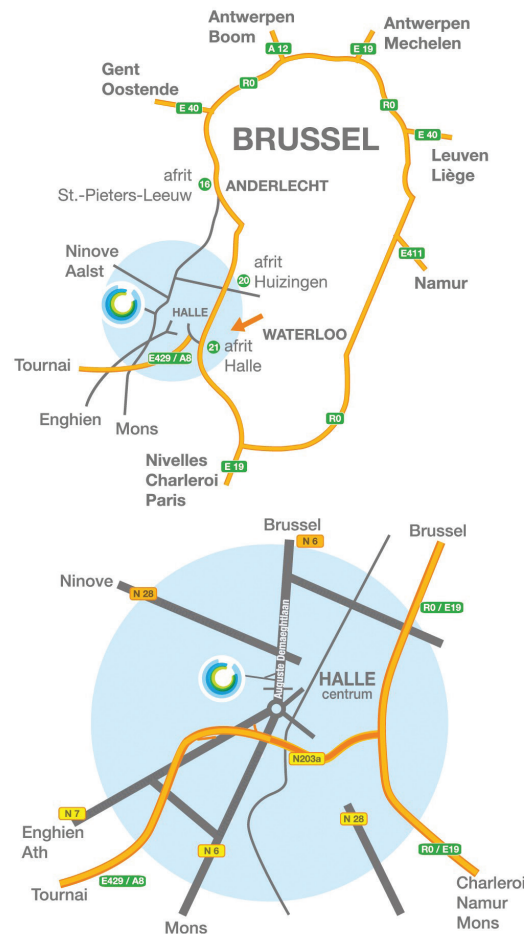
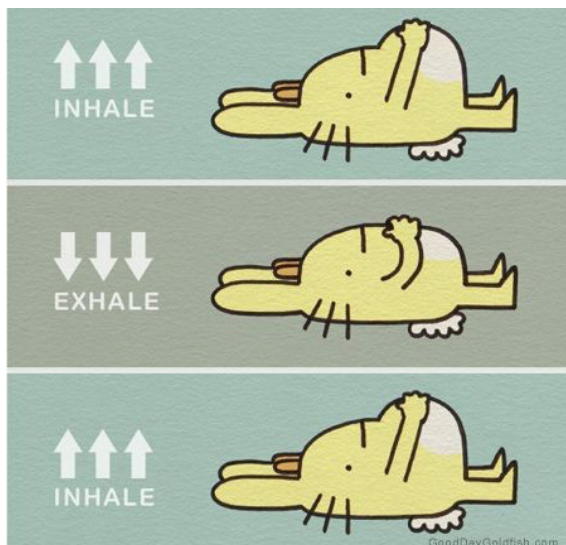




Waar je het meeste aan hebt is het aanleren van buikademhalingsoefeningen waarmee je je ademhaling lager in je lichaam brengt waardoor de kans op klachten veel kleiner wordt. Medicatie helpt meestal slechts tijdelijk. Nadien komen de klachten terug.

Uiteraard is het ook belangrijk om na te gaan eventueel in een gesprek met een hulpverlener waar de stress en spanningen waardoor je hyperventileert, mee te maken hebben. Wanneer je daaraan iets kan doen, verminderen ook je hyperventilatieklachten.



Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10
www.sintmaria.be

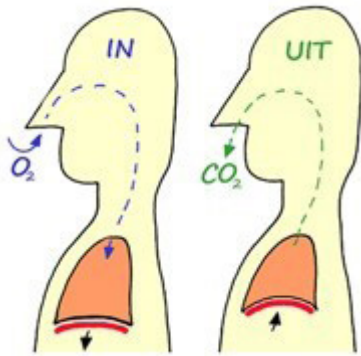
Hyperventilatie

PAAZ / a-dienst



Wat gebeurt er?

Hyperventilatie betekent letterlijk 'teveel ademen'. Het heeft te maken met een onevenwicht in onze ademhaling: we ademen te snel of te diep en de ademhaling zit hoog in de borstkas. Op die manier ademen we teveel zuurstof in (O_2) en teveel koolzuurgas uit (CO_2).



Hierdoor krijgen we last van een reeks van zeer verschillende symptomen die niet gevaarlijk zijn maar wel zeer vervelend. We gaan geen hartinfarct krijgen, geen hersenbloeding, we vallen niet dood... maar we voelen ons 'alsof' we een hartinfarct...

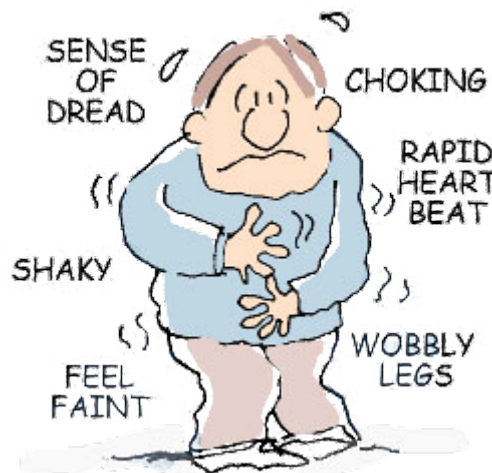
Soms komen de klachten langzaam op en worden ze erger, soms komen ze plots op en dan spreken we van een acute of hevige hyperventilatieaanval.

Wanneer we niet weten wat er gebeurt, kunnen we ook angstig worden en deze angst kan dan op zich een hyperventilatieaanval uitlokken.

Wat zijn de symptomen?

Er is een hele reeks symptomen, we noemen er een aantal op.

- **Ademhalingsklachten:** kortademigheid, beklemd gevoel op de borst, veel zuchten, snelle of diepe ademhaling...
- **Hartklachten:** hartkloppingen, pijn of steken op de borst, hart in keel voelen kloppen...
- **Krampen:** stijfheid van spieren, tintelingen in handen, rond de mond en in benen en voeten, papbenen (door het teveel aan melkzuur), 'koud zweet' omdat de bloedvaten vernauwen...
- **Klachten van het centrale zenuwstelsel:** duizeligheid, het gevoel flauw te vallen, zweten, koude- of warmteopwellingen, 'er niet bij zijn' (als in een film), ijl gevoel in het hoofd, niet goed zien...
- **Maagdarmklachten:** misselijkheid, buikpijn, opgeblazen gevoel, maaglast...



Wat zijn de oorzaken?

Zeer vaak heeft hyperventilatie te maken met stress en spanningen die inwerken op ons lichaam. Deze hebben te maken met recente gebeurtenissen en/of zijn al langere tijd aan het sluimeren en op een bepaald moment kunnen deze via hyperventilatie naar buiten komen.

Wat kan ik eraan doen?

Het klinkt raar maar als je niets doet gaat een hyperventilatie aanval uiteindelijk vanzelf over. Maar je kan wel zelf dingen ondernemen om de klachten te verminderen en minder erg te laten worden. Om te beginnen niet in paniek schieten. Wanneer je iets voelt, zeg dan tegen jezelf: 'Hetgeen ik voel is heel ambetant maar is niet gevaarlijk, ik ga niets ergs krijgen'.

Zeer vaak helpt het in- en uitademen in een plastiek zakje dat je met je twee handen voor je neus en mond houdt met de bedoeling het teveel aan uitgeademd koolzuurgas terug in te ademen zodat het evenwicht tussen O_2 en CO_2 zich herstelt.



Een of andere fysieke inspanning doen zoals touwtje springen, vooroverbuigen op een stoel, handen in elkaar en ellebogen gesteund net achter je knieën, waardoor je vanzelf lager gaat ademen.