

# Hyperventilatie

U heeft last van hyperventilatie. Hyperventilatie heeft te maken met uw ademhaling. U ademt te snel en/of te diep, terwijl dit niet door inspanning komt. In deze folder vindt u meer informatie over hyperventilatie. Wat is het? Waardoor komt het? En wat is eraan te doen?

## Ademhaling

Met hulp van de borstkas en de buikspieren ademen wij lucht in en uit de longen. De longen halen zuurstof uit de lucht die we inademen. Die zuurstof wordt opgelost in het bloed en vervoerd naar de plaatsen waar het nodig is. Als de zuurstof is opgebruikt, blijft er koolzuurgas over. Dit is het afvalproduct van zuurstof. Koolzuurgas wordt door de longen uit het bloed gehaald en uitgeademd. Een mens ademt niet altijd even snel. Als u hard loopt, gaat u sneller ademen. Dit is nodig omdat u dan meer zuurstof verbruikt en meer koolzuurgas maakt. Dus door sneller te ademen, kunt u meer zuurstof opnemen en meer koolzuurgas uitademen. Het kan gebeuren dat u sneller of dieper gaat ademen, terwijl u rustig zit. Dit noemen we hyperventilatie.

## Oorzaken hyperventilatie

Het is niet eenvoudig na te gaan hoe het komt dat iemand hyperventileert. Er zijn verschillende oorzaken voor hyperventilatie, bijvoorbeeld angst of boosheid.

## Verschijnselen

Wanneer u sneller en dieper ademhaalt terwijl u ergens rustig zit, dus hyperventileert, krijgt u te veel zuurstof in uw lichaam. Door het versneld uitademen daalt het koolzuurgehalte in uw bloed. Dit is niet gevaarlijk, maar brengt wel een aantal verschijnselen met zich mee.

Bij hyperventilatie kunt u last hebben van de onderstaande verschijnselen:

- benauwd gevoel, kortademigheid
- prop in de keel
- droge mond
- strak gevoel rond de mond
- krampen in de handen
- prikkelingen in handen en voeten
- opgeblazen gevoel in handen en voeten
- duizeligheid, licht gevoel in het hoofd
- het idee dat alles er anders uitziet
- slecht zien
- onwerkelijk gevoel
- anders klinkende geluiden
- waas voor de ogen
- klam gevoel
- angst flauw te vallen
- slap gevoel in de knieën
- het idee gek te worden
- de angst dood te gaan

Deze lijst kan nog worden verschijnselen uitgebreid. U zult geen last hebben van ál deze klachten, maar een aantal hiervan zult u zeker herkennen. Wij noemen een aantal van deze klachten samen het 'hyperventilatiesyndroom'. Syndroom betekent verzameling van klachten.

## Behandeling

Een manier om hyperventilatie tegen te gaan is langzaam en oppervlakkig ademen. Dit is makkelijker gezegd dan gedaan, want veel mensen raken in paniek doordat ze het erg benauwd krijgen. U hoeft echter niet bang te zijn. U zult zeker niet stikken en de benauwdheid is met een noodmaatregel snel te verhelpen.

Als noodmaatregel kunt u een plastic zakje afsluitend rondom uw neus en mond houden en hierin een tijdje in- en uitademen. Het net uitgeademde koolzuurgas wordt hierin opgevangen en vervolgens weer ingeademd. Op deze manier wordt het zuurstof- en koolzuurgehalte weer snel op peil gebracht. Dit duurt ongeveer anderhalve minuut. Een groot gedeelte van de klachten zal dan snel verdwijnen. Als u bang bent dat u op deze manier stikt, kunt u gerust een klein gaatje in het zakje maken. De methode met dit plastic zakje is echter een noodmaatregel. Als u vaak last heeft van hyperventilatie, is het beter om ademhalingsgymnastiek te doen. Dit is een betere en effectievere manier waardoor u hyperventilatie-aanvallen ook kunt voorkomen.

## Ademhalingsgymnastiek

U kunt dit op de volgende manier doen:

- U gaat in een stoel zitten en probeert alleen met de buik adem te halen. U kunt dit het beste controleren door de handen op de buik te leggen. U voelt dan uw eigen ademhaling. Eventueel kunt u iemand laten toekijken of de borstkas misschien toch gebruikt wordt om te ademen.
- Wanneer dit een beetje lukt, houdt u het volgende tempo aan: inademen-2-3, uitademen-5-6-7-8-9, enzovoort. Per tel neemt u ruim één seconde.
- Het langzaam uitademen kost de meeste moeite. U kunt dit het beste doen door bij elke tel een beetje lucht te laten ontsnappen.
- U heeft als het ware een drievoudige controle. U denkt bewust bij de ademhaling na. Doordat u met de handen de buik vasthoudt, voelt u uw ademhaling. Doordat u hoorbaar met kleine schokjes uitademt, hoort u uw eigen ademhaling.

In het begin is het belangrijk dat u deze vorm van ademhaling twee keer per dag vijftien minuten oefent. Deze manier van ademhalen kunt u ook oefenen wanneer u met andere mensen samen bent.

## Nog even dit...

Bij mensen die al langer last hebben van hyperventilatie-aanvallen, komen de klachten vaak na inspanning. Zij gaan dan na de inspanning te lang door met snel en diep ademen.

Houdt u hier dus rekening mee. Mensen die hyperventileren, hebben soms last van luchthappen (aerografie). Bij dit luchthappen wordt lucht ingeslikt. Deze ingeslikte lucht blaast de maag op. Dit kan een gespannen gevoel geven onder het borstbeen of links in de bovenbuik. Vaak vermindert dit gevoel door even te boeren.

Soms drukt de opgeblazen maag tegen het middenrif. Het hart wordt dan een beetje tegen de borstkas aangedrukt. U krijgt dan het gevoel hartkloppingen te hebben. Dit is een onschuldig verschijnsel. Wanneer u dit niet weet, kunt u zich ongerust gaan maken en deze ongerustheid kan op zichzelf weer een aanval van hyperventilatie uitlokken.