



# Hyperventilatie

---

U hebt last van hyperventilatie of bij u is hyperventilatie vastgesteld. hyperventilatie heeft te maken met uw ademhaling. U ademt dan te snel en/of te diep. Hierdoor krijgt u bepaalde lichamelijke klachten.

## **Ademhaling**

Door middel 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 vlugger ademen. Dit is nodig omdat u dan meer zuurstof verbruikt en meer koolzuurgas maakt. Dus door vlugger te ademen kunt u meer zuurstof opnemen en meer koolzuurgas uitademen.

## **Oorzaak hyperventilatie**

Het kan gebeuren dat u sneller/dieper gaat ademen terwijl u rustig ergens zit. Dit noemt men hyperventilatie. Het is niet eenvoudig na te gaan hoe het komt dat iemand hyperventileert. Er zijn verschillende oorzaken voor hyperventilatie bijvoorbeeld: angst, stress of boosheid. Het kan zijn dat u geen of onvoldoende rust neemt. De hyperventilatie is dan een teken van overbelasting van het lichaam. Een soort waarschuwing en een gevolg van bijvoorbeeld stress. Belangrijk is de oorzaak van de hyperventilatie te vinden en te behandelen of weg te nemen

## **Klachten bij hyperventilatie**

Wanneer u sneller en dieper ademhaalt terwijl u ergens rustig zit krijgt u te veel zuurstof in uw lichaam. Door het versneld uitademen daalt het koolzuurgehalte in uw bloed. Dit kan geen kwaad, maar geeft wel een aantal klachten. Het is dus niet gevaarlijk, alleen erg onprettig om te ervaren

Bij hyperventilatie kunt u last hebben van:

- benauwd gevoel, kortademigheid
- pijn op de borst
- prop in de keel/gevoel alsof de keel wordt dichtgeknepen
- droge mond
- strak gevoel of tintelingen rond de mond
- prikkelingen in handen en voeten
- krampen in de handen
- opgeblazen gevoel in handen en voeten
- duizeligheid, licht gevoel in het hoofd
- 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
- het idee dat alles er anders uitziet

Deze lijst kan nog met heel veel andere klachten worden uitgebreid. U zult geen last hebben van al deze klachten, maar een aantal hiervan zult u zeker herkennen. Wij noemen een aantal van deze klachten tezamen het 'hyperventilatiesyndroom'. Syndroom betekent een verzameling van klachten.

## Behandeling

Een manier om hyperventilatie snel tegen te gaan is langzaam en oppervlakkig ademen. Dit kan voor u moeilijk zijn. Veel mensen raken in paniek doordat ze het erg benauwd krijgen. U hoeft niet bang te zijn. U zult zeker niet stikken en de benauwdheid is gemakkelijk en snel op te lossen.

- U kunt een plastic zakje afsluitend rondom uw neus en mond houden en hierin een tijdje in- en uitademen. Het net uitgeademde koolzuurgas met een deel van het zuurstof 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 met het zakje stikt, kunt u een klein gaatje in het zakje maken.
- U kunt van uw beide handen een kommetje maken en deze voor uw mond en neus houden, zodat u de uitgeademde lucht (met veel koolzuur) weer terug inademt.
- Als uw ademhaling ondanks ademen in handen of zakje niet onder controle te krijgen is wordt er op de spoedeisende hulp een kalmerend middel gegeven. Een benzodiazepine (bijvoorbeeld Valium). Dit middel doorbreekt meestal de cirkel van hyperventilatie en angst waardoor u rustiger gaat ademen.

## Ademhalingsoefeningen

De methode met het plastic zakje of die met uw beide handen zijn wel maatregelen die tijdelijk helpen. Als u vaak last hebt van hyperventilatie, is het beter om ademhalingsoefeningen te doen. Dit is een betere en effectievere manier waardoor u hyperventilatie aanvallen ook kunt voorkomen. U kunt hierin ook begeleiding vragen van een fysiotherapeut of via uw huisarts

- 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 in de regel de meeste moeite. U kunt dit het beste doen door bij elke tel een beetje lucht te laten ontsnappen.

Wat hierbij helpt is dat u bewust nadenkt bij de ademhaling. Doordat u met de handen de buik vasthoudt voelt u uw ademhaling. En 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.

## Hyperventilatie na inspanning

Bij mensen die al langer last van hyperventilatie- aanvallen hebben krijgen vaak klachten na inspanning. Zij gaan dan na de inspanning te lang door met vlug en diep ademen. Houdt u hier dus rekening mee. Mensen die hyperventileren hebben soms last van luchthappen (aerofagie). Bij dit luchthappen wordt lucht ingeslikt. Deze ingeslikte lucht blaast de maag op. Dat 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.

## Vragen

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt.

Heeft u na het gesprek met de arts en na het lezen van deze folder nog vragen? Overleg dan met uw huisarts.

## Waar zijn we te vinden?

### **Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid**

Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

### **Spaarne Gasthuis Hoofddorp**

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

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

### **Spaarne Gasthuis Haarlem Noord**

Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

### **Spaarne Gasthuis Heemstede**

Händellaan 2A  
2102 CW Heemstede

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)