



Lage bloeddruk bij het opstaan

(orthostatische hypotensie)

Uw arts heeft u verteld dat u orthostatische hypotensie heeft.

In deze folder leest u informatie over:

- Wat is orthostatische hypotensie
- Oorzaken van orthostatische hypotensie
- De klachten bij orthostatische hypotensie
- De behandeling van orthostatische hypotensie
- De leef adviezen bij orthostatische hypotensie
- Vragen en telefoonnummers

Leest u de informatie goed door en bewaar het, zodat u het nog eens kunt lezen.

Wat is orthostatische hypotensie

Orthostatische hypotensie betekent het dalen van de bloeddruk na het opstaan.

Bij een orthostatische hypotensie daalt de bloeddruk sterk wanneer u van liggen naar zitten gaat, of wanneer u van zitten naar staan gaat.

Wanneer u plotseling opstaat, verzamelt zich extra bloed in de aders van uw benen en onderlichaam. Dit komt door de zwaartekracht en is tijdelijk. Hierdoor stroomt er iets minder bloed terug naar het hart. En kan er dus minder bloed worden rondgepompt. Het gevolg is dat uw bloeddruk daalt. Uw lichaam reageert hierop door het hart sneller en krachtiger te laten slaan en uw bloedvaten te laten samentrekken. De weerstand in de bloedvaten neemt toe en daardoor ook uw bloeddruk.

Wanneer dit proces niet goed werkt, ontstaat er een orthostatische hypotensie (een tijdelijk te lage bloeddruk). Het bloed stroomt niet voldoende naar de hersenen en de kans op flauwvallen neemt toe. Orthostatische hypotensie is geen ziekte. Uw lichaam is op dat moment niet in staat om de bloeddruk snel te regelen.

Sommige mensen hebben last van een lage bloeddruk na het eten. Dit noemen wij een post prandiale hypotensie. Dit ontstaat omdat er na het eten veel bloed naar de buikorganen gaat om het eten te verteren.

Oorzaken van orthostatische hypotensie

Een orthostatische hypotensie kan meerdere oorzaken hebben, bijvoorbeeld:

- U heeft te weinig vocht in uw lichaam. Dit kan komen doordat u:
 - te weinig drinkt
 - plastabletten gebruikt (diuretica)
 - ernstige diarree heeft
 - te weinig drinkt tijdens een hittegolf
- Een daling van de bloeddruk wordt niet op tijd door het lichaam opgemerkt. Uw lichaam is dan niet in staat zich op tijd aan te passen. Dit komt voor bij:
 - diabetes mellitus
 - ziekte van Parkinson
 - bepaalde aandoeningen van het zenuwstelsel
 - gebruik van verschillende medicijnen, zoals bijvoorbeeld antidepressiva of medicijnen die de hartslag of de vaatspanning beïnvloeden
- Bij het ouder worden heeft u meer kans op orthostatische hypotensie.
- Wanneer uw meerdere ziekten tegelijk heeft.

Uw arts bespreekt met u wat de oorzaak bij u is.

Klachten bij orthostatische hypotensie

De klachten bij orthostatische hypotensie zijn het ergst in de ochtend bij het opstaan. U kunt dan last hebben van:

- duizeligheid, draaierigheid en licht in het hoofd worden
- hoofdpijn
- (sterk) verminderd zicht of wazig zicht
- vallen
- flauwvallen
- pijn in schouder en nek

Maar deze klachten kunnen ook ontstaan bij:

- Wanneer u van houding verandert. Bijvoorbeeld van liggen naar zitten, of zitten naar staan.
- Nadat u hebt gegeten, omdat het bloed dan vooral naar uw darmen gaat.
- Wanneer uw lichaam meer vocht kwijtraakt door medicijnen zoals: plastabletten of medicijnen tegen hoge bloeddruk.
- Wanneer u niet genoeg drinkt.
- Als u last hebt van ernstige diarree.
- Wanneer u zich lichamelijk inspant, zodat de bloedvaten van uw spieren wijd opengaan.
- Wanneer u een warme douche/bad neemt of wanneer u in warme ruimtes bent, bijvoorbeeld in de sauna.

Behandeling van orthostatische hypotensie

Welke behandeling nodig is hangt af van de oorzaak. Soms helpt het om de medicijnen te veranderen. Daarnaast is belangrijk dat u uw leefstijl aanpast. Zie hieronder de 'Adviezen bij orthostatische hypotensie'. Hierdoor heeft u minder vaak last van een lage bloeddruk, waardoor uw klachten afnemen.

Soms schrijft uw arts steunkousen of een buikband voor. Maar pas als er niet genoeg resultaat is na het opvolgen van de adviezen bij orthostatische hypotensie.

Adviezen bij orthostatische hypotensie

Dit zijn adviezen waardoor u minder last heeft van een plotselinge lage bloeddruk:

- Drink minimaal anderhalve liter per dag, tenzij uw arts anders voorschrijft. Hiermee bedoelen wij, water, thee en vruchtensap en dergelijke. Geen alcoholische dranken.
- Neem de tijd wanneer u gaat opstaan na een periode van liggen of zitten. Maak rustige bewegingen en haast u niet. Beweeg met uw benen als u op de rand van uw bed zit voordat u opstaat.
- Span voordat u opstaat, uw buik- en beenspieren aan. Dit doet u door uw tenen naar uw neus te bewegen. Door aanspanning van deze spieren pompt het bloed terug naar het hart.
- Vermijd langdurig buigen van uw bovenlichaam.
- Drink voor het opstaan en na de maaltijd cafeïne houdende dranken, zoals koffie en thee. Cafeïne zorgt voor het samentrekken van de bloedvaten.
- Slaap met een iets hoger hoofdeinde. Zet het bed met het hoofdeinde omhoog op ongeveer 30 cm hoge klossen.
- Ga regelmatig wandelen. Probeer 30 minuten per dag te bewegen. Dit is wel afhankelijk van uw conditie.
- Vermijd een zoutloos dieet, tenzij uw arts anders voorschrijft.
- Vermijd lang stilstaan. Heeft u klachten wanneer u staat? Kruis dan uw benen en zorg dat u stevig op beide benen staat. Zo kan er minder bloed wegzakken. Gebruik eventueel een opvouwstoeltje wanneer u lang moet staan.
- Gebruik zo nodig een urinaal/postoel naast het bed. Vooral als u in de nacht moet plassen en het risico op vallen groot is.
- Wanneer u hoge steunkousen draagt tot over uw knie, wordt de pompwerking van uw kuitspieren sterker. Daardoor kan het bloed makkelijker naar uw hart worden teruggepompt. Belangrijk is dat u de steunkousen ieder half jaar opnieuw laat aanmeten en deze elke dag draagt.
- Heeft u last van lage bloeddruk na het eten? Zorg er dan voor dat u het eten van koolhydraten verspreid over de dag. Koolhydraten zitten in: spaghetti, rijst, kaas, brood en vlees. Neemt u te veel koolhydraten tegelijkertijd, dan kan dit voor een daling van de bloeddruk zorgen.
- Wordt u duizelig als u staat? Ga dan op uw hurken zitten, of liggen, of ga zitten in een stoel met de benen omhoog. Probeer niet te blijven staan. Zijn de klachten weer weg, kom dan heel rustig weer overeind.

Vragen en telefoonnummers

Heeft u na het lezen van deze informatie vragen over orthostatische hypotensie of over de adviezen? Neem dan contact op de polikliniek waar u onder behandeling bent.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl