

# **Hyperventilatie**

Afdeling Spoed Eisende Hulp IJsselland Ziekenhuis

## **Wat is hyperventilatie?**

Hyperventilatie betekent letterlijk te snel en te diep ademen. Men gaat meer in- en uitademen dan eigenlijk nodig is. Het lichaam is hier niet op ingesteld en zal proberen zich aan te passen. Hierdoor kunnen een aantal klachten ontstaan van heel verschillende aard:

- benauwd gevoel
- droge mond / strak gevoel rond de mond
- duizeligheid / licht gevoel in het hoofd
- tintelingen in armen, benen en/of lippen
- gevoel van onwerkelijkheid
- waas of vlekken voor de ogen
- slecht zien
- opgeblazen / warm gevoel in het hoofd
- slap gevoel in de knieën
- snelle hartslag
- druk of pijn op de borst
- gevoel van onrust / paniek
- (neiging tot) zuchten of hijgen
- (neiging tot) flauwvallen
- wit wegtrekken
- beven
- misselijkheid / buikpijn
- oorsuizingen

De klachten treden meestal in vlagen of in aanvallen op, die doorgaans niet langer dan 10 minuten duren. De klachten en verschijnselen die door hyperventilatie ontstaan worden bij elkaar aangeduid als **hyperventilatiesyndroom**.

## **Oorzaken van hyperventilatie**

Hyperventilatie kan ontstaan door verschillende oorzaken:

- gespannen zijn (stress)
- angstig zijn / schrik
- overbelasting
- oververmoeidheid
- pijn
- zware lichamelijke inspanning
- hoge omgevingstemperatuur
- koorts
- zuurstoftekort
- passieve lichaamsbeweging
- (medicijn)vergiftiging
- bewuste hyperventilatie

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

Op de volgende pagina staan een aantal maatregelen die u zelf kunt nemen om een aanval van hyperventilatie te stoppen:

- let bij de eerste tekenen van een aanval op de ademhaling en zorg dat deze rustiger en vooral ondiep wordt;
- voorkom zuchten of geeuwen;

- zorg voor extra lichamelijke inspanning (bijvoorbeeld touwtje springen of kniebuigingen maken);
- adem de eigen uitgeademde lucht weer in met behulp van een plastic zakje (trek de opening van het zakje losjes over uw neus en mond; het hoeft niet strak af te sluiten);
- adem in en uit door een tuinslang, hierbij moet de neus dicht gehouden worden;
- adem door de “hyperfree” (dit is een klein hulpmiddel als variant op het stukje tuinslang of het plastic zakje).

Na een aanval van hyperventilatie kunnen in lichte mate klachten als moeheid, slaperigheid, hoofdpijn en spierpijnen nog enkele uren tot een dag blijven bestaan.

### **Vormen van hyperventilatie**

- acute vorm (zoals hierboven beschreven)
- chronische vorm: valt minder op, en daardoor minder makkelijk te herkennen. Gaat gepaard met vage klachten, die echter constant aanwezig kunnen zijn. Het duurt meestal erg lang voordat het ontdekt wordt.

### **Wanneer moet u contact opnemen met de huisarts?**

- als u een beklemd gevoel op de borst heeft, dat niet weggaat
- als u erg benauwd bent en u denkt dat het niet door de hyperventilatie komt
- als de genoemde maatregelen die u zelf heeft genomen niet helpen

### **Hyperventilatie op de Spoed Eisende Hulp**

Wanneer u op de Spoed Eisende Hulp bent (hetzij zelf gekomen, gebracht door ambulance of verwezen door de huisarts), dan zullen de volgende onderzoeken bij u gaan plaatsvinden:

- 1) er zal bij u een E.C.G. (hartfilmpje) gemaakt worden, om uit te sluiten dat de klachten die u heeft van het hart komen;
- 2) er zal bloed afgenomen worden uit een slagader. Als er inderdaad sprake is van hyperventilatie kan dit in het bloed worden aangetoond;
- 3) uw bloeddruk zal gemeten worden om uit te sluiten dat dit niet de onderliggende oorzaak van uw klachten is.

Hierna zal een arts-assistent u komen onderzoeken. Aan de hand van dit lichamelijke onderzoek, uw verhaal en de uitslagen van de verschillende oorzaken zal er een diagnose gesteld worden.

Het is zeer belangrijk dat de oorzaak van de hyperventilatieklachten achterhaald wordt.

Wie last heeft van hyperventilatie hoeft zich niet te schamen om hulp te vragen, de huisarts kan behulpzaam zijn. In bepaalde gevallen zal de huisarts doorverwijzen naar de fysiotherapeut, maatschappelijk werker of RIAGG om ademhalings- en ontspanningsoefeningen te leren en om de problemen, die de hyperventilatie veroorzaken, op een rijtje te zetten en onder controle te krijgen.

## Adressen

Voor meer informatie, steun en begeleiding kunt u terecht bij:

- Nederlandse Hyperventilatie Stichting  
Postbus 74386  
1070 BJ Amsterdam  
telefoon: 020 - 662 88 76  
fax: 020 - 676 13 01
- Nederlandse Hyperventilatie Vereniging, afdeling Rotterdam  
Gerard Scholtenstraat 128  
3035 ST Rotterdam  
telefoon: 010 - 467 63 01

*Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige heeft ontvangen. Heeft u nog vragen over het onderzoek of uw behandeling, eventuele gevolgen en risico's, of over andere behandelmogelijkheden, stel ze dan gerust.*