

Hyperventilatie

1. Wat is hyperventilatie?

Hyperventilatie betekent dat je te snel of te diep gaat ademen waardoor je eigenlijk op een foute manier ademt en niet genoeg zuurstof je lichaam kan insturen.

Hyperventilatie is meestal een reactie op een acute situatie, een **stressor**. Bijvoorbeeld iets wat je angstig maakt, je bent gespannen/gestresseerd, er gebeurt iets onverwachts...

Wanneer dit gebeurt, kan je lichaam in een stresstoestand raken. Het is alsof het lichaam zich voorbereidt op inspanning: je wordt alerter, je gaat sneller ademen, je hartslag en bloeddruk stijgt...

De klachten komen vooral voor in **aanvallen**, deze kunnen gepaard gaan met andere fysieke klachten (zoals bijvoorbeeld hartklopping, maag/darm klachten, zweten,...)

Dit noemen we hyperventilatie.

Normaal gaat dit dan ook terug over na een korte tijd.

Het kan ook zijn dat deze klachten langer gaan aanhouden, dat ze niet echt meer spontaan over gaan; zo kan je in een stadium komen van **chronische** hyperventilatie. Je hebt continu het gevoel dat je geen adem hebt, dat je jezelf opgejaagd voelt...

Hoe komt het nu dat je het gevoel hebt dat je niet genoeg lucht binnenkrijgt?

Zuurstof komt ons lichaam binnen en wordt vervoerd via de rode bloedcellen. Ze klampen zich als het ware vast aan de cellen. Wanneer je lichaam zuurstof gebruikt, vervangt CO₂ de plaats van het zuurstof. Vooraleer er nieuwe zuurstofcellen ons lichaam binnen kunnen, en opnieuw vervoerd worden op de rode bloedcellen, moet de CO₂ er eerst uit. Uitatemen dus.

2. Buikademhaling

Leg een hand op je borst en op je buik. Ga nu diep inademen en probeer eerst je buik omhoog te gaan duwen tegen je hand. Adem in voor een 3tal tellen

Hou nu even je adem op, minimum 2 tellen. Zo kan alle lucht die zich in je longen bevindt, goed verspreiden.

Blaas nu voorzichtig en lang alle lucht opnieuw uit. Dit doe je in 5tal tellen.

Concreet doen we dit: inademen 1, 2, 3 - aanhouden 4, 5 - uitblazen 6, 7, 8, 9, 10

Het is belangrijk dat je langer gaat uitademen dan inademen, alle CO₂ moet terug van de rode bloedcellen en uit je lichaam vooraleer je opnieuw zuurstof kan vervoeren.



3. Relaxatie

Probeer voor jezelf na te gaan welke situaties deze aanvallen uitlokken. Wat voor jou de stressoren zijn. Deze zijn voor iedereen anders en persoonlijk.

Indien je een aanval voelt opkomen, probeer dan eerst en vooral de buikademhalings-oefening.

Heb je een langer rustmoment nodig, probeer dan even dit:

Ga plat op je rug liggen en sluit je ogen.

Start bij je handen en span deze op, maak een vuist. Laat terug volledig los en voel je lichaam opnieuw op bed/tafel/grond ontspannen. Laat je hand zwaar worden en laat hem zagezegd wegzakken in de tafel.

Ga nu wat hogerop, en doe hetzelfde met je elleboog, schouders, billen, knieën, kuit, voeten,...

Op het einde van de oefening blijf je nog even liggen en maak je jezelf bewust van hoe zwaar je lichaam aanvoelt, hoe het tegen de grond gaat plakken. Alle spieren zijn ontspannen.

Open voorzichtig terug je ogen en ga rustig terug rechtop zitten. Doe niets overhaast, maar neem je tijd. Doe dit ook in een rustige omgeving, neem een momentje voor jezelf.

