

# ADEM IN, ADEM UIT...

WAT JE  
MOET WETEN  
OVER HYPER-  
VENTILEREN

Hyperventilatie komt véél vaker voor dan je zou denken. Hoe herken je het? En vooral: wat kun je eraan doen? Onze experts weten raad!

## DE VERSCHILLENDE VORMEN

### ACUTE HYPERVENTILATIE

Dit is de meest gekende vorm. Je voelt je heel angstig en paniekerig en snakt letterlijk naar adem. Soms val je zelfs flauw of beland je in het ziekenhuis. Maar die klachten ebben altijd weer weg.

### CHRONISCHE HYPERVENTILATIE

Deze vorm is minder gekend, maar komt wél vaker voor dan de acute hyperventilatie. Het gaat hierbij om subtiel overademen. Net iets te veel ademhalingen per minuut doen, met je borst ademen in plaats van met je buik, of met grote teugen via je mond ademen, in plaats van traag via je neus. Omdat het hyperventileren hier zo subtiel is, zijn de klachten veel minder acuut en meer gespreid. Denk aan duizeligheid, hartkloppingen of tintelingen in je vingers. En dat bijna elke dag. Acute en chronische hyperventilatie sluiten elkaar niet uit. Zo kunnen mensen die chronisch hyperventileren eenmalig acuut hyperventileren, of kan de acute vorm overgaan in de chronische.

## Is het gevaarlijk?

**Hartcoherentietrainer Katrien Geeraerts:** "Hoe eng hyperventilatie ook aanvoelt, het is niet levensbedreigend. De klachten ebben altijd weer weg. Wél kan het een opstapje zijn naar bijvoorbeeld een burn-out, angststoornissen of depressie. Bovendien kan het je levenskwaliteit flink ondermijnen."

## Hoe vaak komt het voor?

**Katrien Geeraerts:** "Dat is moeilijk te zeggen. Het is voor artsen vaak ook moeilijk om de diagnose te stellen, net omdat hyperventilatie zo'n breed spectrum aan klachten geeft. Concrete betrouwbare cijfers hebben we dus niet. Maar vermoedelijk leunen ze aan bij de cijfers over depressie en burn-out."

## Je kunt er dus ook onbewust last van hebben?

**Katrien Geeraerts:** "Absoluut. Chronische hyperventilatie is heel subtiel en gebeurt daarom vaak onbewust. Je krijgt dan allerlei vage kwaaltjes, zonder te weten dat de oorzaak bij die foute ademhaling ligt. Het kan je bovendien ook over-

komen op momenten van ontspanning. Op restaurant, bijvoorbeeld. Dat is net het moeilijke aan chronische hyperventilatie: dat het dagelijkse klachten kan geven, maar ook dat je die niet altijd goed kunt duiden. Het is met andere woorden een

## Wat is het?

**Hyperventilatiecoach Nicole Smit:** "Hyperventilatie betekent letterlijk 'overademen'. Je ademt dus te vaak en te snel. In feite is dat een onderdeel van onze reactie op stress. Als je stress ervaart, zet je lichaam allerlei mechanismen in gang om daarmee om te kunnen. Een versnelde ademhaling is er daar één van. Handig als je moet vechten of vluchten, maar minder als je pakweg in de file staat of achter je bureau zit om een deadline te halen. Dan veroorzaakt het een lichamelijk onevenwicht: door meer en sneller te ademen, krijg je te veel zuurstof binnen en zakt het koolzuurgehalte in je bloed. Dat zorgt voor klachten als hartkloppingen, kortademigheid, druk op de borst, tintelingen om je mond en in je vingers, duizeligheid..."

## DE RISICOFACTOREN

### HET TYPE PERSOON DAT JE BENT

Hyperventilatie hangt nauw samen met wat voor type persoon je bent. **Katrien Geeraerts:** "Vaak zijn mensen die hyperventileren perfectionisten met een eerder laag zelfbeeld en veel inlevingsvermogen. Verder zijn ze hooggevoelig voor prikkels en zijn ze streng voor zichzelf."

### JE FAMILIALE VOORGESCHIEDENIS

Of hyperventilatie echt erfelijk is, is niet geweten. Dat werd vooralsnog niet onderzocht. Maar een familiaal trekje is er wel, volgens **Nicole Smit.** "Ergens is dat logisch, omdat je als kind leert omgaan met stress via je familie. Zie je dat je moeder of vader daar moeite mee heeft, dan neem je dat gedrag onbewust over. Net zoals je van je ouders ook leert spreken en lopen."

### JE LEVENSTIJL

Ben je gevoelig voor hyperventilatie en zorg je daarnaast niet zo goed voor jezelf, dan neemt het risico alleen maar toe. **Nicole Smit:** "Het gaat dan om je grenzen bewaken, genoeg ontspannen, voor je lichaam zorgen met gezonde voeding en voldoende beweging en slaap. Je levensstijl is in feite zowel de oorzaak als de oplossing voor hyperventilatie."

## Wat bij een acute aanval?

**Nicole Smit:** "Bij acute hyperventilatie is je lichaamshouding erg belangrijk. Zak niet in elkaar, maar recht je rug en zet je schouders open. Maak contact met de grond. Adem via je neus en niet via je mond. En hou jezelf voor dat de klachten altijd weer weg ebben. Een aanval van acute hyperventilatie is nooit van lange duur."

## ZO PAK JE HET AAN

### WORD JE BEWUST VAN JE GEVOELIGHEID

Merk je van jezelf dat je klachten hebt, lees er dan over. Wat is die hyperventilatie? Wat gebeurt er precies in je lichaam? Zodra je je ervan bewust bent, zul je moeten aanvaarden dat je die gevoeligheid hebt én dat je er levenslang rekening mee zult moeten houden. Wie gevoelig is voor hyperventilatie, blijft dat immers zijn of haar hele leven.

### SCHIET IN ACTIE

Als je gevoelig bent voor hyperventilatie, moet je je leven anders gaan inrichten. **Katrien Geeraerts:** "Dat is de moeilijkste stap. Want veel mensen die hyperventileren, draaien altijd op 200 procent, leven graag en zijn gepassioneerd. Het is dus een kwestie van je grenzen leren kennen. 'Wanneer ga ik zo ver dat ik klachten krijg?' Die signalen moet je leren herkennen én je moet leren ernaar te handelen." Dat kan in therapie, bij een psycholoog of hyperventilatiecoach. Maar ook door jezelf bijvoorbeeld mindfulness of ademhalingsoefeningen aan te leren.



## Meer lezen?

**Werkboek hyperventilatie, angst en paniek**, door Katrien Geeraerts en Nicole Smit. Uitg. Manteau, € 22,50.

## GOED OM TE ONTHOUDEN, IS DAT JE KLACHTEN NA EEN TIJDJE ALTIJD WEGEBBEN

### Kan de dokter iets doen?

**Katrien Geeraerts:** "Maak je je zorgen over je klachten, stap dan in elk geval naar de huisarts. Die kan andere oorzaken ook meteen uitsluiten. Herkent de huisarts hyperventilatie, dan zal hij meestal kinesitherapie, angstremmers of ontspanningsoefeningen voorschrijven. Die kunnen zeker helpen, maar het zijn tijdelijke oplossingen. De kern van het probleem wordt er niet mee aangepakt. En dat blijft wel het belangrijkste, wil je er levenslang beter mee kunnen omgaan."

## Ademen in een plastic zakje: feit of fabel?

**Katrien Geeraerts:** "Allebei. Het principe is gebaseerd op het feit dat je bij acute hyperventilatie te weinig koolzuur in je lichaam krijgt. Door in een zakje te ademen, adem je dat koolzuur inderdaad weer in. Maar er is wel wat controversie rond, omdat het veeleer een placebo-effect zou hebben. Het risico bestaat

bovendien dat je er afhankelijk van wordt om met acute hyperventilatie om te kunnen gaan. Hetzelfde geldt voor andere externe hulpmiddelen, zoals een flesje water of angstremmer. Het hulpmiddel kan dan een stressprikkel worden. Want wat als je het vergeet? Beter is om acute hyperventilatie met je eigen lichaam te bestrijden."