



Hyperventilatie bij inspanning

Wat is hyperventilatie?

Hyperventilatie (hyper = te veel, ventilatie = ademhalen) is een aandoening waarbij de ademhaling niet goed onder controle is. Mensen gaan hierbij sneller en/of dieper ademhalen dan nodig is. Dit kan lichamelijke klachten geven. Hyperventilatie kan ontstaan in rust (uitgelokt door bijvoorbeeld angst, stress of paniek), maar het kan ook worden uitgelokt door fysieke belasting.

De diagnose wordt gesteld door eerst andere aandoeningen uit te sluiten die dezelfde klachten kunnen geven (zoals hartaandoeningen, longaandoeningen, hormonale aandoeningen of stofwisselingsstoornissen). Daarnaast kan de 'Nijmeegse Hyperventilatie Vragenlijst' gebruikt worden om vast te stellen of er sprake is van hyperventilatie. Daarnaast bestaan er provocatietesten om de hyperventilatie uit te lokken en zo de diagnose te stellen. Klachten van hyperventilatie kunnen erg beangstigend zijn, maar hyperventilatie is gelukkig niet gevaarlijk.

Hoe ontstaat hyperventilatie?

Bij inademen krijgt het lichaam zuurstof binnen en bij uitademen raakt het lichaam koolstofdioxide (CO₂) kwijt. Normaal neemt de ademhaling tijdens inspanning toe, omdat het

lichaam dan meer behoefte heeft aan zuurstof. Bij hyperventilatie ontstaat echter een ongecontroleerde toename van de ademhaling en wordt er teveel CO₂ uitgeademd. Dit leidt tot een laag CO₂-gehalte in het bloed, wat klachten kan geven.

Wat voor een klachten kan hyperventilatie geven?

De symptomen die kunnen optreden bij hyperventilatie zijn:

- benauwdheid, kortademigheid
- duizeligheid
- pijn op de borst, hartkloppingen
- tintelingen, krampen
- hoofdpijn, misselijkheid
- droge mond
- angst, paniek

Sommige mensen met hyperventilatie hebben tijdens inspanning niet door dat zij aan het hyperventileren zijn, maar krijgen toch last van bovenstaande klachten. Bij sommige mensen met hyperventilatie treden de klachten iedere keer bij inspanning op, bij andere mensen is het optreden van klachten totaal onvoorspelbaar.

Wat te doen bij hyperventilatie tijdens inspanning?

Het uitsluiten van een onderliggende aandoening en het stellen van de juiste diagnose kan vaak al geruststellend werken de klachten verminderen. Bewustwording van de ademhaling is de belangrijkste stap in het voorkomen van hyperventilatie. Er zijn verschillende ademtechnieken die kunnen helpen de klachten te verminderen. Probeer in te ademen door de neus, en uit te ademen door de mond. Let op dat de uitademing langer moet duren dan de inademing. Als het niet lukt om gecontroleerd uit te ademen, kunt u proberen in meerdere kleine puffjes uit te ademen.

Krijgt u tijdens het sporten toch last van hyperventilatie en/of klachten van hyperventilatie en kunt u de ademhaling niet onder controle krijgen, stop dan uw activiteit en focus op uw ademhaling. Het wordt afgeraden om bij hyperventilatie in een papieren zak in- en uit te ademen. Dit kan namelijk leiden tot een te laag zuurstofgehalte in het bloed, wat complicaties kan geven.

Als het niet lukt om de ademhaling tijdens inspanning onder controle te krijgen, kan een ademtherapeut of gespecialiseerd logopedist of fysiotherapeut hier eventueel bij helpen. Een ademtherapeut kan u door middel van specifieke oefeningen aanleren om op een juiste manier te ademen tijdens het sporten, om te voorkomen dat u klachten krijgt.

Wanneer moet ik contact opnemen met een arts?

Hyperventilatie kan klachten geven die lijken op andere aandoeningen. Indien u een van de volgende klachten heeft is het belangrijk om contact op te nemen met een arts:

- pijn op de borst
- pijn die vanuit de borst uitstraalt naar de arm, kaak of schouderblad
- pijn tussen de schouderbladen die niet overgaat
- hartkloppingen die niet overgaan na het stoppen van de inspanning
- een onregelmatige hartslag
- kortademigheid gepaard met hoesten en/of piepen.

© Jessica Gal Sportartsen, 2017