



## “AMICA MANU SPORTMEDISCH GEZIEN “

### **HYPERVENTILATIE:**

Hyperventilatie wil zeggen, te snelle en/of te diepe ademhaling. Hyperventilatie heeft dus te maken met de ademhaling. Wat is ademhaling?

Door middel van de borstkas en de buikspieren ademen wij lucht in en uit de longen. Door middel van de longen halen wij zuurstof uit de ingeademde lucht. Via de longen wordt deze zuurstof “opgelost” in het bloed en vandaar vervoerd naar die plaatsen waar dit nodig is.

Als afvalproduct produceert het lichaam koolzuurgas. Dit koolzuurgas wordt door de longen uit het bloed gehaald en via de longen ademen wij dit koolzuurgas weer uit.

Als je gaat sporten ga je vlugger ademen. Dit is nodig omdat meer zuurstof nodig hebt en meer afvalproducten en koolzuurgas maakt.

Om nu dit tekort aan zuurstof en teveel aan koolzuurgas op te heffen ga je vlugger en dieper ademen.

Als je intensief gesport hebt, sta je nadat je gestopt bent nog na te hijgen omdat je niet genoeg zuurstof in je lichaam hebt. Bovendien is er dan nog te veel koolzuurgas in het lichaam. In de regel is het herstel vrij snel en kun je weer normaal ademen.

Wat gebeurt er nu als je te diep en te vlug ademt wanneer je rustig ergens zit?

Je krijgt dan niet meer zuurstof in je lichaam dan bij een normale ademhaling, maar wel daalt door de versnelde en verdiepte uitademing de hoeveelheid koolzuurgas in het lichaam.

*Dit kan geen kwaad maar geeft soms wel een aantal verschijnselen zoals;*

Benauwd gevoel, kortademigheid, prop in de keel, duizeligheid, gevoel om flauw te vallen, sommige mensen krijgen zelfs het idee dat ze dood gaan, of de angst voor een hartaanval. Deze lijst met kan met vele andere verschijnselen worden aangevuld. Al deze klachten zul je niet hebben maar enkelen zul je zeker herkennen.

Hyperventilatie komt in twee vormen voor, de acute en de chronische vorm.

De Acute vorm komt het minst vaak voor. Deze vorm kenmerkt zich door het *plotselinge ontstaan*. De behandeling bestaat uit het houden van een *plastic zakje* rondom neus en mond. Wanneer je gedurende 10 min. , 1 min. In het zakje blaast en 1 min. Normaal ademt, hoef je beslist niet bang te zijn om te stikken. Ook kun je gedurende 30 sec. de adem inhouden.

De Chronische vorm komt het meest vaak voor. Deze vorm kenmerkt zich door het *voortdurend aanwezig zijn van klachten*, echter in hevigheid minder dan bij de acute vorm. Behandeling van deze vorm kost meer moeite.

Ademhalingsgymnastiek is een effectief middel. We doen het als volgt: je gaat op een stoel zitten en probeert ALLEEN met je BUIK te ademen.

Je controleert jezelf door de handen op de buik te houden, je voelt dan je ademhaling. Vervolgens ga je het volgende tempo aanhouden: in-ademen-2-3-uitademen-5-6-7-8-9-inademen-2-3-uitademen-5-6-etc.

Per tel neem je een seconde.

In het begin is het belangrijk deze vorm van ademhaling twee keer per dag vijftien minuten te oefenen.

Hoe het komt dat je chronisch hyperventileert is lang niet altijd even makkelijk na te gaan. Je kent zonder enige twijfel beelden van de televisie van spannende films waar mensen in angst zitten. **ANGST IS KENNELIJK EEN BELANGRIJKE OORZAAK VAN HYPERVENTILATIE. BOOSHEID** op mensen in je omgeving vooral als je die niet kunt (durft te) uiten, dit zal ook een belangrijke oorzaak zijn. Denk hier eens over na.

**Nog enkele praktische punten:**

Let met name op bij mensen die al langer hyperventileren treden de klachten nogal eens op na inspanning. Nadat zij zich ingespannen hebben gaan ze te lang door met vlug en diep ademen. Houdt hier dus rekening mee.

Een aantal mensen die hyperventileren hebben klachten over acrofagie(luchthappen).

Omdat je misschien wel eens het gevoel hebt een prop in de keel te hebben of om andere redenen slik je lucht in.

Deze lucht blijft gevangen door slijm dat zich in de maag bevindt. Hierdoor blaast de maag op en krijg je een gespannen gevoel onder het borstbeen of links in de bovenbuik. Vaak vermindert dit gevoel als je een boer laat. Soms drukt deze opgeblazen maag tegen het middenrif waardoor het hart wat tegen de borstkas aangedrukt wordt en je het gevoel krijgt hartkloppingen te hebben. Een onschuldig verschijnsel dus wanneer je weet wat er aan de hand is.

Wanneer je dit niet weet kun je er erg bezorgd over maken **en deze angst kan op zichzelf een aanval uitlokken.**