

Hartkloppingen, druk op de borst, benauwdheid, duizelig en/of angstig?

Mogelijk heeft u hyperventilatie. Fysiotherapie kan uitkomst bieden!

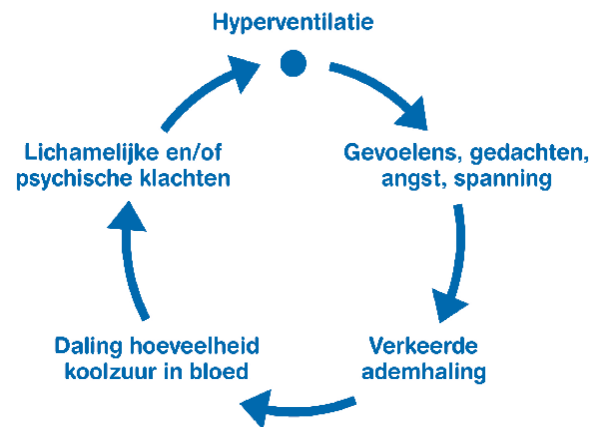
Wat is hyperventilatie?

Hyperventilatie betekent letterlijk “te snel of te diep ademen”, wat resulteert in hyperventileren. Bij hyperventileren spreken we over het algemeen over twee soorten hyperventilatie: de **acute hyperventilatie aanval** en de **chronische hyperventilatie**.

De meest voorkomende symptomen zijn benauwdheid, druk op de borst en hartkloppingen. Doordat er meer dan 100 symptomen zijn, wordt er ook wel gesproken van Hyperventilatiesyndroom (HVS)

Meest voorkomende klachten bij chronische hyperventilatie:

Angst, neerslachtigheid, hartkloppingen, vermoeidheid, prikkelbaarheid, gespannen spieren, mentale spanning, duizeligheid, oorsuizen, slechte concentratie, hoofdpijn, druk op de borst, zuchten, kortademigheid, opgeblazen gevoel in de buik, opboeren en het gevoel hebben dat er een brok in de keel zit. Doordat de klachten bij chronische hyperventilatie “vager” zijn, kan het soms lang duren voordat de juiste diagnose wordt gesteld.



Meest voorkomende klachten bij een acute hyperventilatie aanval:

- Benauwdheid
- Verstijfde spieren
- Duizeligheid
- Druk op de borst
- Tintelingen
- Buikklachten
- Transpiratie
- Angst
- Flauwvallen

De acute variant is bekender, heeft duidelijke symptomen en wordt daardoor sneller herkend. Hyperventilatie komt dan opzetten als “aanval”. Het kan voelen als een hartaanval of als stikken, paniek komt hierbij veelvuldig voor. Goede voorlichting geeft vaak al veel geruststelling.

De behandeling bestaat uit:

- Uitgebreide intake
- Diagnose
- Behandelplan
- Voorlichting
- Tips tegen hyperventilatie
- Ademhalingsoefeningen
- Ontspanningsoefeningen
- Stressmanagement
- Ontspanningsmassage

Simpel en snel duidelijkheid over hyperventilatie.

Goed om te weten:

Fysiotherapie wordt vergoed vanuit de aanvullende verzekering en gaat niet ten koste van uw eigen risico. Het aantal behandelingen dat u vergoed krijgt, hangt af van uw pakket. U heeft geen verwijzing van de huisarts nodig.



Marlies Wieringa is werkzaam in de praktijk als haptonomisch fysiotherapeut. Zij volgde daarvoor de opleiding Haptonomie bij Opleidingscentrum Synergos in Amersfoort. Daarnaast is zij gespecialiseerd in stressgerelateerde klachten zoals hyperventilatie en burn-out.

Voor meer informatie of voor een intakegesprek kunt u contact opnemen met de praktijk.

U kunt ook rechtstreeks een e-mail sturen : marlies.wieringa@fysiotherapie-wijers.nl

Locatie Ulrum



Leerweg 50

9971 AE Ulrum

Telefoon: 0595 - 401 454

www.fysiotherapie-wijers.nl

info@fysiotherapie-wijers.nl

www.facebook.com/fysiotherapiewijers



Fysiotherapie bij Hyperventilatie



Snel weer lekker in je vel