

## Hyperventilatie

Hyperventilatie is een manier van ademen waarbij adem en lichamelijke activiteit niet goed op elkaar zijn afgestemd. Meestal wordt er te snel of te diep geademd, waardoor extra koolzuur (CO<sub>2</sub>) wordt uitgedemd. Het gevolg is dat het koolzuurgehalte in het bloed daalt en er een verandering in de zuurgraad van het bloed optreedt.

Hyperventilatie kan verschillende gevolgen hebben. Symptomen die vaak genoemd worden zijn duizeligheid, tintelingen, ademnood en hartkloppingen. Meestal ervaart men deze symptomen als zeer beangstigend. Hyperventilatie kan optreden als een plotselinge aanval (acute vorm) en als een vrijwel constante manier van ademen (chronische vorm).

Hyperventilatie kan zowel bij kinderen als bij volwassenen optreden en komt voor bij vrouwen en mannen.

Hyperventilatie hangt vaak samen met spanningen. Soms is een duidelijk aanwijsbare oorzaak aanwezig zoals een verkeersongeval of het overlijden van een naaste. Vaak echter is er sprake van gevoelens van onzekerheid en angst en het niet op een effectieve manier omgaan met de eisen die het leven stelt.

Hyperventileren kan ook uitsluitend een verkeerde ademgewoonte zijn, die vaak voorkomt in combinatie met voortdurend door de mond ademen.

Tenslotte kunnen hyperventilatieklachten optreden als er te snel en vrijwel zonder pauzes gesproken wordt.

### Wat doet de logopedist?

De logopedist overziet bij onderzoek, diagnosestelling en behandeling alle voorwaarden voor het spreken. Zij is daarom goed in staat mensen met hyperventilatieklachten te behandelen. Samen met de patiënt wordt de afwijkende wijze van ademen en alles wat daarmee in verband staat in kaart gebracht en behandeld.

Tijdens de behandeling krijgt de patiënt inzicht in de problemen die met hyperventilatieklachten samenhangen en leert deze oplossen. Er wordt een functioneel en evenwichtig adempatroon in rust, tijdens spreken en andere lichamelijke inspanning aangeleerd, en men leert een aanval van hyperventilatie af te breken. Algemene ontspanningsoefeningen maken deel uit van de behandeling.

