

## Neurologie

# Orthostatische Hypotensie

## Lage bloeddruk bij opstaan

### Inleiding

U heeft van uw arts vernomen dat u waarschijnlijk last heeft van orthostatische hypotensie. U heeft hier al uitleg over gehad. In deze folder kunt u alles rustig nalezen.

### De normale bloeddrukregeling

Bij het overeind komen van liggende naar staande houding, verplaatst het bloed zich, onder invloed van de zwaartekracht, naar de buik en de benen. Hierdoor wordt het hart minder goed gevuld met bloed, waardoor de hoeveelheid bloed die het hart naar de slagaders pompt afneemt. Het gevolg is dat de bloeddruk daalt. De daling van de bloeddruk wordt direct geregistreerd door drukopnemers in de grote lichaamsslagader en de beide halsslagaders. Via zenuwbanen wordt informatie uit de drukopnemers doorgegeven aan het bloeddrukregulatie-centrum in de hersenen. Bij het dalen van de bloeddruk zorgt het regelcentrum voor een vernauwing van de bloedvaten en een toename van de hartslagfrequentie. Deze maatregelen zorgen ervoor dat de bloeddruk weer op het oorspronkelijke niveau komt.

### Wat is orthostatische hypotensie?

Orthostatische hypotensie betekent letterlijk: een lage bloeddruk bij het staan. Bij patiënten met een orthostatische hypotensie functioneert het bloeddrukregulatiesysteem naar de bloedvaten en het hart niet optimaal. Bij het staan vernauwen de bloedvaten zich niet genoeg en neemt de hartslag nauwelijks toe. Het gevolg is dat de bloeddruk bij het staan te laag wordt. De bloeddruk kan zo laag worden dat er te weinig bloed naar de hersenen wordt gepompt. Hierdoor kunnen klachten ontstaan zoals wazig zien en duizeligheid. Bij langdurig overeind staan daalt de bloeddruk nog verder, waardoor iemand uiteindelijk bewusteloos kan raken.

### Klachten bij orthostatische hypotensie

Bij orthostatische hypotensie kunnen klachten ontstaan als:

- Duizeligheid, licht in het hoofd.
- klachten van de ogen zoals wazig zien en zwarte vlekken voor de ogen
- pijn in schouders en nek
- klachten van andere spieren
- afhankelijk van de oorzaak kunnen ook andere specifieke klachten ontstaan.

## Oorzaken orthostatische hypotensie

Er zijn verschillende oorzaken voor orthostatische hypotensie. Meestal betreft het aandoeningen van het zenuwstelsel of bijwerkingen van medicijnen. Uw behandelend arts bespreekt met u, wat bij u de oorzaak is.

### Wanneer treden klachten op?

De klachten treden op als onvoldoende bloed beschikbaar is om naar het hoofd te pompen zoals:

- bij het gaan staan
- na de maaltijd (het bloed gaat dan vooral naar de darmen)
- bij het gebruik van bepaalde medicijnen, waardoor meer vocht wordt uitgedreven (bijvoorbeeld plaspillen)
- na een warm bad (de bloedvaten van de huid staan dan wijd open)
- bij lichamelijke inspanning (de bloedvaten van de spieren staan dan wijd open)

De klachten verergeren in een warme omgeving en bij te weinig vochtinname.

### Blijven de klachten bestaan?

Of de orthostatische hypotensie van voorbijgaande aard is, is afhankelijk van de oorzaak van de stoornis in de bloeddrukregeling. Om de klachten zoveel mogelijk te beperken is het goed om de volgende adviezen op te volgen.

## Adviezen

- Zorg voor voldoende zoutinname tijdens de maaltijd, drink bijvoorbeeld af en toe een kop bouillon (mits er geen zoutbeperking is voorgeschreven).
- Drink voldoende; minimaal 2 – 2½ liter per dag (mits er geen vochtbeperking is voorgeschreven).
- Ga overdag niet liggen, maar blijf zitten of staan; opstaan na een tijd te hebben gelegen geeft vaak extra klachten.
- Sta altijd rustig op vanuit liggende of zittende houding.
- Als u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan op uw hurken zitten, ga liggen of neem plaats in een stoel met de benen omhoog. Probeer niet te blijven staan. Kom bij het wegtrekken van de klachten rustig overeind!
- Vermijd langdurig stilstaan. Krijgt u klachten bij het staan, kruis dan uw benen en probeer stevig op beide benen te gaan staan. Zo kan minder bloed wegzakken. (soms is het handig een opvouwbaar stoeltje mee te nemen zodat u kunt gaan zitten als u klachten krijgt).
- Vermijd hete douches.
- Gebruik kleine maaltijden, zodat de bloeddruk, door verplaatsing van bloed naar de darmen, niet overmatig daalt.
- Drink cafeïnehoudende dranken voor het opstaan of na de maaltijd. Dit vernauwt de bloedvaten van de organen..
- Aanspannen van buik- en beenspieren pompt het bloed terug naar het hart. Trainen van deze spieren is nuttig als u problemen heeft met de bloeddrukregeling.

Als deze maatregelen onvoldoende werken kunt u ook onderstaande zaken proberen:

- Kantel uw bed: zet het hoofdeinde van het bed op ongeveer 30 cm hoge klossen
- Gebruik figuur corrigerend ondergoed of een buikband; hierdoor kan minder bloed naar buik en benen zakken.

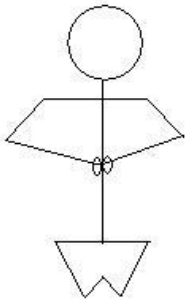
### Wat kunt u beter niet doen?

- Vermijd plaatsen waar u niet kunt gaan zitten (bijvoorbeeld een volle lift of trein, maar ook een ladder)
- Ga niet in kermisattracties, waarin u snel ronddraait (zoals een “spin”)

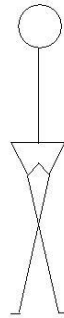
- Medicijnen die het hart- en vaatstelsel beïnvloeden, kunnen een nadelig effect hebben op uw klachten (bijvoorbeeld bepaalde neusdruppels (Otrivin) en verdovingen bij de tandarts. Overleg met uw arts of u een nieuw voorgeschreven medicijn kunt verdragen
- Gebruik met mate voedingsproducten, die uw klachten kunnen verergeren zoals rode wijn en oude kaas.

### Strainen (manoeuvres)

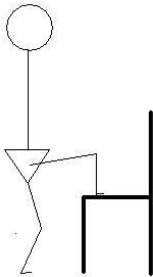
Onderstaande manoeuvres kunnen flauwvallen voorkomen op het moment dat u het aan voelt komen. Met deze manoeuvres wordt geprobeerd de bloeddruk te laten stijgen.



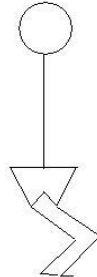
*Figuur 1*  
 Neem de handen in elkaar en beweeg de armen naar buiten (trekken) of druk de handpalmen tegen elkaar aan



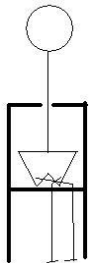
*Figuur 2*  
 Kruis de benen en druk de knieën tegen elkaar aan en span de bilspieren aan.



*Figuur 3*  
 Met één been op een stoel of Kleine verhoginggaan staan en druk zetten met dat been



*Figuur 4*  
 Door de hurken gaan (net doen of u de schoenen strikt). Kom hierna rustig omhoog.



*Figuur 5*  
 Met de benen over elkaar gaan zitten en druk zetten. Bilspieren hierbij aanspannen.

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of contact opnemen met:

<b>Poli Neurologie</b>		
<b>Locatie Venlo</b>	routennummer 53	☎ (077) 320 68 29
<b>Locatie Venray</b>	routennummer 22	☎ (0478) 52 25 88

## VieCuri Medisch Centrum

### **Locatie Venlo**

Tegelseweg 210  
5912 BL Venlo  
☎ (077) 320 55 55

### **Locatie Venray**

Merseloseweg 130  
5801 CE Venray  
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie [www.viecuri.nl](http://www.viecuri.nl)

Bekijk uw medische gegevens op [www.mijnviecuri.nl](http://www.mijnviecuri.nl)