

## Klinische Neurofysiologie / Neurologie

# Vasovagale syncope

## Flauwvallen door afname bloedstroom

### Inleiding

U heeft van uw arts vernomen dat u last heeft van vasovagale syncope (=flauwvallen). U heeft hier al uitleg over gehad. Hier kunt u alles rustig nalezen.

### De normale bloeddrukregeling

Bij het overeind komen van een liggende naar een staande houding zakt, onder invloed van de zwaartekracht, bloed naar de buik en benen. Hierdoor vult het hart zich minder goed met bloed en neemt de hoeveelheid bloed die het hart rond kan pompen af. Zonder tegenmaatregelen daalt dan de bloeddruk. Normaal reageert het lichaam met het samenknijpen van de bloedvaten in buik en benen en het sneller laten kloppen van het hart. De bloeddruk stijgt dan weer. Het onwillekeurige zenuwstelsel (ook wel autonome zenuwstelsel genoemd) regelt dit, u kunt daar zelf geen invloed op uitoefenen.

### Wat is vasovagale syncope (flauwvallen)

Een vasovagale syncope is een plotseling en voorbijgaand verlies van het bewustzijn als gevolg van een afname van de bloedstroom naar de hersenen. Sommige mensen vertonen onvoldoende tegenmaatregelen en dan ontstaat de flauwvalreactie. De bloedvaten worden wijder in plaats van nauwer en er kan veel bloed naar de benen zakken. Iets later vertraagt ook de hartslag. Gevolg hiervan is dat het hart onvoldoende bloed naar de hersenen kan pompen en het zwart wordt voor de ogen en/of iemand bewusteloos raakt. Door te gaan zitten of liggen raakt het hart weer voldoende met bloed gevuld en komt de flauwgevallen patiënt vanzelf bij bewustzijn. Waarom deze reactie bij sommige mensen vaker optreedt dan bij anderen is nog niet bekend. De aandoening op zich is onschuldig, maar kan wel vervelende of gevaarlijke situaties tot gevolg hebben.

### Symptomen bij vasovagale syncope

De belangrijkste symptomen voor een dalende bloeddruk zijn:

- het regelmatig terugkerende licht gevoel in het hoofd;
- duizeligheid;
- zwarte vlekken voor de ogen zien;
- het verlies van bewustzijn;
- voor, tijdens en na het wegraken vaak last van:
  - bleek zien
  - overmatig zweten
  - misselijkheid

## **Oorzaken vasovagale syncope**

Het flauwvallen kan door verschillende oorzaken ontstaan. Het is belangrijk dat u bij gaat houden bij welke situaties de klachten optreden.

Enkele veel voorkomende situaties zijn:

- bij emotionele of spannende gebeurtenissen;
- bij het zien van bloed of pijn;
- na lang stilstaan;
- in een warme omgeving;
- direct na inspanning;
- direct na het eten of juist wanneer u te lang niet gegeten heeft;
- tijdens de menstruatie;
- na een slechte nachtrust.

De aanleg voor flauwvallen kan erfelijk bepaald zijn.

## **Het voorkomen van vasovagale syncope**

Eén op de drie mensen valt wel eens flauw. De meeste mensen maar een of twee keer in hun leven, maar anderen vele malen.

Flauwvallen komt het meeste voor bij jongeren tussen de 12 en 24 jaar en bij mensen boven de 60 jaar. Vrouwen hebben hier vaker last van dan mannen.

## **Adviezen**

Om flauwvallen tegen te gaan kunt u een aantal dingen doen zoals het bijhouden van een dagboek, het aanhouden van leefregels en het doen van manoeuvres (strainen).

### **Dagboek**

U houdt precies bij onder welke omstandigheden u de neiging hebt om flauw te vallen. Als u weet wanneer de symptomen optreden kunt u deze beter vermijden. Is bijvoorbeeld lang staan voor u een risico dan kunt u zich daarop voorbereiden door kort van tevoren  $\frac{1}{2}$  tot  $\frac{3}{4}$  liter water te drinken.

### **Leefregels**

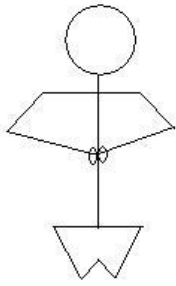
Door met onderstaande leefregels rekening te houden wordt de kans op een daling van de bloeddruk kleiner.

- per dag minimaal 2 liter water drinken;
- gebruik normale hoeveelheden zout; eet niet zoutloos; pak eventueel een kop bouillon.
- drink cafeïnehoudende dranken voor het opstaan of na de maaltijd;
- vermijd overmatig alcoholgebruik;
- voor het opstaan de benen of de voeten bewegen;
- vermijd langdurig stilstaan.

### **Strainen (manoeuvres)**

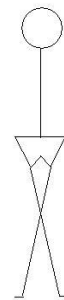
Onderstaande handelingen kunnen flauwvallen voorkomen op het moment dat u het aan voelt komen. Met deze manoeuvres wordt geprobeerd de bloeddruk te laten stijgen.

Zie volgende pagina voor oefeningen.



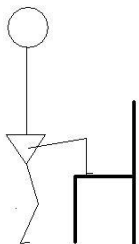
**Figuur 1**

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



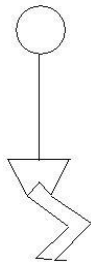
**Figuur 2**

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



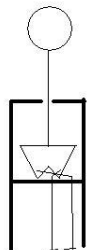
**Figuur 3**

Met één been op een stoel of kleine verhoging gaan 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.

## Meer informatie?

Kijk ook eens op: [www.neurologie.nl](http://www.neurologie.nl)

Geef vervolgens rechts in beeld bij “zoek in patiëntenvoorlichting” het woord “wegraking” in. Open vervolgens de link naar “wegrakingen/syncope”

## Vragen

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

### Afdeling Klinische Neurofysiologie (KNF)

<b>Locatie Venlo</b>	routennummer 53	Voor beide locaties ☎ (077) 320 51 17
<b>Locatie Venray</b>	routennummer 24	Ma – vr tussen 08.30 en 16.30 uur

## **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)