

# Adviezen kinderfysiotherapie voor kinderen die



HYPERVENTILATIE



## **Wat is hyperventilatie?**

De definitie van hyperventilatie is dat je te snel en te veel ademt. Er is sprake van dat je meer zuurstof inademt dan je lichaam nodig heeft. Wanneer er sprake is van een hyperventilatieaanval is dit meestal een angstaanjagende ervaring. Het is medisch gezien volkomen onschuldig. Andere termen voor hyperventilatie is 'overademen' of een disfunctioneel adempatroon.


## **Hoe vaak komt hyperventilatie voor?**


Het is niet bekend hoe vaak het voorkomt bij kinderen, maar we zien hyperventilatie in de puberteit meer voorkomen. Meisjes hebben het twee keer zo vaak als jongens.

## **Wat gebeurt er bij hyperventilatie?**

Onze ademhaling wordt gestuurd door het ademhalingscentrum. Deze bevindt zich in de hersenen. Bij een regelmatige en voldoende diepe ademhaling zorgt het ademhalingscentrum voor een goede balans tussen de hoeveelheid zuurstof en koolstofdioxide.

Op het moment als je hyperventileert raakt deze balans verstoord. Er ontstaat dan een te snelle ademhaling en oppervlakkige ademhaling. De hyperventilatie wordt in gang gezet door een soort prikkel, bijvoorbeeld opgewonden, gespannen of angst. Je lichaam maakt zich als het ware klaar om te vechten of te vluchten. De spieren vragen meer zuurstof om de inspanning die nodig is voor vechten of vluchten te kunnen leveren. Hierop past het lichaam zich aan door sneller en met name oppervlakkiger te gaan ademen. In het normale leven waarbij vechten of vluchten vereist is, is dit een goede en normale reactie.





Echter als deze manier van ademen ontstaat omdat je angstig bent of je zorgen maakt dan is deze manier van ademen juist een verkeerde manier van ademen. Doordat de extra hoeveelheid zuurstof die je inademt niet wordt opgebruikt, ben je aan het overademen. Door het overademen daalt het koolstofdioxidegehalte in het bloed en als gevolg daarvan daalt ook het zuurstofgehalte in het bloed. Je merkt dat er vervolgens lichamelijke veranderingen optreden. De bloedvaten vernauwen waardoor er minder zuurstof naar de hersenen en bepaalde lichaamsdelen en weefsels gaat. Hierdoor kunnen veel verschillende klachten ontstaan. Deze klachten zijn vervelend maar niet schadelijk voor het lichaam. Als je deze klachten ervaart, dan kan dat beangstigend zijn, en deze angst kan weer tot een nieuwe hyperventilatie aanval leiden. Zo kom je in een vicieuze cirkel terecht.

### **Verschijnselen die optreden bij hyperventilatie.**

Er kunnen verschillende signalen optreden als gevolg van hyperventilatie. Veelvoorkomende signalen zijn vermoeidheid, prikkelbaarheid, slapeloosheid, benauwdheid, beklemming op de borst of juist, hartkloppingen, gevoel van flauwvallen, duizeligheid, hoofdpijn of tintelingen en doof gevoel in de handen. Kinderen kunnen ook klachten ervaren als angst, onrust of verminderde concentratie.

### **Wat doet de kindersfiotherapeut**

Middels een gesprek en vragenlijst zullen de hyperventilatie klachten en gevolgen die uw kind ervaart in kaart worden gebracht. Het is voor de kindersfiotherapeut belangrijk om de oorzaak van het hyperventileren duidelijk te krijgen door in kaart te brengen welke factoren van invloed kunnen zijn op de bestaande klachten. Hierbij kunt u denken aan externe-, kind- of instandhoudende factoren die optreden voor of tijdens de hyperventilatie.





Vervolgens wordt er een lichamenteijk onderzoek uitgevoerd, waarbij de ademhaling in rust en bij inspanning wordt geobserveerd). Indien nodig kan een inspanningstest worden afgenomen.

### **Conclusie**

Vanuit het gesprek en het onderzoek zal er samen met uw kind een behandelplan opgesteld worden, waarbij de hulpvraag centraal staat.

### **Behandelplan**

Tijdens de kinderfysiotherapeutische behandeling kunnen de volgende behandelaspecten naar voren komen.

- Uitleg geven over wat hyperventilatie is en welke klachten dit kan veroorzaken. Wanneer komt de hyperventilatie voor, waarom of wat gebeurt er op dat moment?
- Er worden handreikingen gegeven hoe uw kind kan handelen wanneer er sprake is van hyperventilatie of hoe u als ouder(s)/verzorger(s) uw kind kan begeleiden op het moment wanneer er hyperventilatie optreedt.
- Het kind bewust maken van de eigen ademhaling en het adempatroon om het vervolgens aan te passen wanneer dit nodig is zodat uw kind weer controle krijgt over de ademhaling
- De kinderfysiotherapeut leert uw kind ontspannings- en lichaamsbewustewordingsoefeningen aan die gebruikt kunnen worden wanneer dit nodig is.

