

Orthostatische hypotensie

Orthostatische hypotensie betekent letterlijk een lage bloeddruk bij staan. In deze folder leest u meer over orthostatische hypotensie en bijbehorende klachten en geven wij u adviezen. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Normale bloeddruk

Als u vanuit een liggende houding komt zitten of gaat staan, verplaatst het bloed zich onder invloed van de zwaartekracht naar uw buik en benen. Uw hart vult zich dan minder goed met bloed en de hoeveelheid bloed die uw hart rondpompt neemt af. Het gevolg is dat uw bloeddruk daalt. Het 'autonome zenuwstelsel', het zenuwstelsel wat functies reguleert als ademhaling en bloeddruk, signaleert dit en zorgt als reactie voor een vernauwing van uw bloedvaten en het sneller gaan kloppen van uw hart. Uw bloeddruk komt door deze twee maatregelen weer terug op het oude niveau.

Wat is orthostatische hypotensie

Het gaan staan is dus een omstandigheid die aanpassing van het 'autonome zenuwstelsel' vereist. Als dit deel van het zenuwstelsel zijn werk niet goed doet, lukt het niet om de bloeddruk hoog genoeg te houden. Als u gaat staan, vernauwen de bloedvaten zich onvoldoende en neemt uw hartslag nauwelijks toe. Het gevolg is dat uw bloeddruk na het opstaan lager wordt en even laag blijft. Als uw bloeddruk erg laag is, pompt uw hart onvoldoende bloed naar de hersenen. Hierdoor ontstaan klachten zoals lichtheid in het hoofd, wazig zien, zwart worden voor de ogen en soms pijn in de schouders, nek- of andere spieren. Als de klachten ernstig zijn, kan eventueel bewusteloosheid optreden. Orthostatische hypotensie wordt onder andere veroorzaakt door aandoeningen van het zenuwstelsel (bijvoorbeeld de ziekte van Parkinson), suikerziekte of het gebruik van bepaalde medicijnen. Oudere mensen hebben soms zonder duidelijke oorzaak last van orthostatische hypotensie.

Wanneer treden de klachten op

U krijgt klachten als er onvoldoende bloed beschikbaar is om naar uw hoofd te pompen, bijvoorbeeld wanneer u:

- Gaat staan;
- Heeft gegeten (het bloed gaat dan vooral naar de darmen);
- Bepaalde medicijnen gebruikt waardoor u veel vocht uitscheidt (bijvoorbeeld plastabletten);
- Een warm bad hebt genomen (de bloedvaten in de huid staan dan wijd open);
- In de zon heeft gezeten;
- Zich lichamelijk inspant (de bloedvaten van de spieren staan dan wijd open);
- In een warme omgeving bent of als u te weinig drinkt.

Adviezen

In overleg met uw behandelend arts zijn er verschillende maatregelen mogelijk, bijvoorbeeld:

Voeding:

- Voldoende drinken (minimaal 1,5 liter per dag) tenzij anders door uw arts voorgeschreven.
- Gebruik voldoende zout, tenzij uw arts anders voorschrijft.
- Drink twee glazen water voor het opstaan (die u dus al de avond tevoren klaarzet).
- Gebruik meerdere kleine maaltijden per dag. Uw bloeddruk daalt dan niet overmatig door verplaatsing van bloed naar de darmen. Probeer of cafeïne houdende koffie bij het eten helpt.
- Het gebruik van alcohol zoveel mogelijk beperken.

Orthostatische hypotensie

Houding:

- Rustig overeind komen tot zithouding en even wachten.
- Rustig tot staan komen, ook als u gezeten heeft.
- Kuitspieren aanspannen voor het opstaan, ook als u gezeten heeft.
- Op de plaats marcheren.
- Als u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan in een stoel zitten met uw benen omhoog of ga liggen.
- Sta niet te lang stil, ga bij klachten stevig op beide benen staan of kruis uw benen en probeer uw buik- en beenspieren aan te spannen.
- Ga overdag niet liggen. Na een tijd gelegen te hebben verergeren de klachten.
- Voldoende en regelmatig wandelen, beweeg zo mogelijk minstens een half uur per dag.
- Als u naar buiten gaat, neem uw rollator mee om erop te gaan zitten bij klachten.

Overig:

- Vermijd heet douchen en baden.
- Slaap met een verhoogd hoofdeinde.
- Soms helpen elastische kousen, overleg dit met uw arts.
- Soms moeten uw medicijnen aangepast worden of is medicatie mogelijk waardoor de klachten verminderen.