

# Hyperventilatie

Bij chronische hyperventilatie ademt u te veel en te snel. Dit gaat vaak gepaard met angst- en stressgevoelens, neklachten, duizeligheid en hoofdpijn of een ijl hoofd.

Op korte termijn kan u dit verhelpen door minder zuurstof in te ademen of er meer te verbruiken.



Minder zuurstof inademen lukt door een tijdje te ademen met de handen voor de mond of in een papieren of plasticen zak. Hierdoor ga je een deel van de uitgeademde stikstof terug inademen. Verder kunt u meer zuurstof verbruiken door een korte maar intense inspanning te doen (bv. een stukje hardlopen of trappenlopen).

Op langere termijn is het best om ademhalingsoefeningen aan te leren zodat u beter en correcter ademt en de hyperventilatie beter onder controle krijgt.



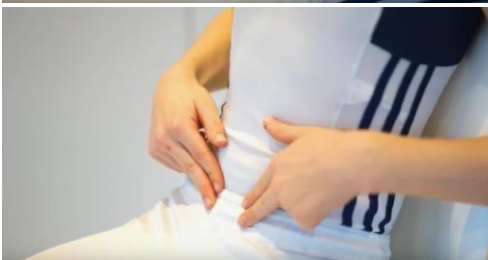
**Deze oefeningen kunnen liggend, zittend of staand uitgevoerd worden en wordt ook best in deze volgorde aangeleerd.**



Ga rustig liggen en plaats de wijs- en middenvingers in de liesstreken. Adem diep in en probeer met uw ademhaling de vingers naar boven te duwen. Dit doet u door de buik bij het inademen als het ware op te blazen naar omhoog en de ingeademde lucht ook zo ver mogelijk richting het bekken te verplaatsen. Hierbij probeert u de borstkas zo weinig mogelijk te bewegen en de hals- en borstspieren zo weinig mogelijk te gebruiken.



Het is een goed idee om in het begin luid in- en uit te ademen en de ademhaling te tellen: 3 tellen in, 3 tellen uit, 2 tellen niet ademen. De snelheid van het tellen moet u zelf wat zoeken; het ademen moet comfortabel kunnen gebeuren.



Na deze oefening liggend aan te hebben geleerd met de vingers in de liesstreken kunt u vervolgens diezelfde oefening liggend doen zonder hulp van de vingers; vervolgens zittend met vingers en daarna zonder en tenslotte staand met en zonder hulp van de vingers.

Hierbij de link voor het filmpje: <https://www.youtube.com/watch?v=UGq8rWT99-Q>

Je kan ook een filmpje van deze oefeningen terugvinden op onze website:

[www.chiropractor-desimpele.be](http://www.chiropractor-desimpele.be) onder de rubriek "chiropraxie" -> oefeningen -> hyperventilatie



[www.chiropractor-desimpele.be](http://www.chiropractor-desimpele.be)

Hoonakkerdreef 19  
8791 Beveren-Leie  
056/755.754

Mercatorstraat 49 bus 5  
9100 Sint-Niklaas  
03/777.85.20