

## Aanmelden

Alhoewel u zich rechtstreeks zonder verwijfsbrief kunt aanmelden, is bij hyperventilatie het advies om uw klachten eerst bij uw huisarts te bespreken om zo andere aandoeningen uit te sluiten.

U kunt zich van maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 17.00 uur zowel telefonisch op (0313) - 414 866 als persoonlijk aanmelden bij onze secretaresse. Ook kunt u natuurlijk een mail sturen naar [info@fhc-dieren.nl](mailto:info@fhc-dieren.nl) of vul het contactformulier in op onze website.

## Zorgverzekering & kosten

Psychosomatische therapie wordt vergoed door de zorgverzekeraars vanuit de aanvullende verzekering, conform de regeling Oefentherapie Cesar en Mensendieck. Ook geldt de directe toegankelijkheid, dat wil zeggen: u kunt rechtstreeks naar een psychosomatisch therapeut zonder verwijfsbrief.

Op onze website, onder specialisatie hyperventilatie, kunt u de Nijmeegse Hyperventilatie Vragenlijst invullen. Hierdoor krijgt u een goede indruk of uw klachten als hyperventilatie te duiden zijn. De praktijk heeft met alle verzekeraars contracten afgesloten.

Voor meer en aanvullende informatie over hyperventilatie kunt u ook terecht bij de NHS (Nederlandse Hyperventilatie Stichting) via hun website [www.hyperventilatie.org](http://www.hyperventilatie.org)

## Telefoon

(0313) - 414 866

Op werkdagen tussen 08.00 - 17.00 uur.

## Internet

[info@fhc-dieren.nl](mailto:info@fhc-dieren.nl)

[www.fhc-dieren.nl](http://www.fhc-dieren.nl)

# Hyperventilatie

Gedegen  
**advies** en  
praktische  
**training**

## Fysiotherapie locaties

### Hoofdvestiging & postadres

Treubstraat 70a  
6951 BB Dieren

### Dependances

Wilhelminaweg 25  
6951 BM Dieren

Imboslaan 71  
6951 KA Dieren

Informeer bij  
uw therapeut  
naar de **juiste**  
locatie

 Fysiotherapie  
**Het Centrum**



## Wat is hyperventilatie?

Hyper (te veel) ventilatie (ademen) betekent te veel ademen. Hyperventilatie is geen ziekte, het is een reactie van het lichaam op angst, stress, psychische druk, zorgen, ongerustheid, overmatige inspanning, benauwdheid of emoties.

Kenmerkend voor hyperventilatie is gespannenheid, benauwdheid en de angst die daarmee samengaat. Bij het ademen, ademen we zuurstof in en koolstof-dioxide (CO<sub>2</sub>) uit. Wanneer u gespannen ademhaalt, ademt u sneller uit en daardoor daalt de CO<sub>2</sub>-waarde in het bloed, wat kan leiden tot diverse klachten zoals benauwdheid, hartkloppingen, (spier)pijn op de borst, misselijkheid en duizeligheid.

Hyperventilatie is beangstigend, het voelt alsof u onvoldoende zuurstof binnen krijgt. Er bestaan twee vormen van hyperventilatie; acute hyperventilatie en chronische hyperventilatie.

## Acute hyperventilatie

Bij acute hyperventilatie is er sprake van een plotse-ling gejaagde ademhaling, hartkloppingen of andere negatieve (fysieke) gevoelens. Er ontstaat onrust of zelfs angst. Deze angst verstoort uw normale lichaamsprocessen, met onprettige sensaties als gevolg. De klachten kunnen verergeren na de eerste, onverwachte aanval van hyperventilatie. Er kan angst ontstaan voor herhaling. Wanneer de situatie waarin de aanval optrad zich later herhaalt, kan de gedachte aan die angst en paniek opnieuw leiden tot klachten. Zo kunnen mensen in een chronisch patroon van hyperventileren, angst- en paniekgevoelens terechtkomen.

## Chronische hyperventilatie

Bij chronische hyperventilatie hyperventileert u als het ware voortdurend, zonder dat er merkbaar snel of veel geademd wordt. Chronische hyperventilatie wordt gekenmerkt door vage klachten, die echter constant aanwezig kunnen zijn.

Het woord 'chronisch' betekent 'voortdurend aanwezig', er wordt niet mee bedoeld dat de klachten niet zullen overgaan. Bij chronische hyperventilatie komen ook klachten voor als vermoeidheid, lusteloosheid, concentratie problemen of spijsverteringsproblemen.

## De rol van spanning en angst

Aanhoudende fysieke of mentale belasting verstoort uw lichaamsfuncties, uw lichaam reageert met angstsymptomen, de spieren spannen, de ademhaling en hartslag versnellen, de bloeddruk stijgt en er wordt extra energie vrijgemaakt. Omdat hyperventilatie primair een angstreactie is, is het belangrijk te kijken wat de reden is van deze angstreactie (gewoonlijk ontspant en herstelt het lichaam zich wanneer de bron van angst voorbij is).

Omdat we ons niet altijd bewust zijn hoe, en in welke mate we op stress of angst reageren, kan het zijn dat we de stressreactie onvoldoende herkennen en ons niet (vol-doende) ontladen. Het lichaam blijft als het ware gealarmeerd en gespannen. Dit kan tot het ontstaan van allerlei klachten leiden zoals spierklachten in nek, rug of borst, hoofdpijn, ademklachten, darmklachten, vermoeidheid en slaapproblemen.

## Voor wie?

Deze behandeling is voor iedereen met lichamelijke klachten die hyperventilatie herkent of vermoedt.

## Behandeling

- Informatie en voorlichting over hyperventilatie;
- Aanleren van strategieën om een hyperventilatie aanval op te vangen of te voorkomen;
- Aanpakken van de oorzaak van de hyperventilatie via oefeningen, inzichtgevende gesprekken en thuis-opdrachten;
- Aanleren angst- en stress management technieken;
- Vaardigheden vergroten in ontspanning, ademhaling en loslaten van overbodige spierspanning.

## Intake

Voordat u begint met de behandelingen vindt er een intakegesprek plaats. Hierin inventariseren we de aard van de klachten, uw persoonlijke situatie en uw hulpvraag. Vragenlijsten en eventueel lichamelijke testen vullen de intake verder aan. De intake is ook bedoeld om te informeren over de aard en het verloop van de therapie. U kunt zo beslissen of u aan de slag wilt met de psychosomatische therapie. Indien nodig en met uw toestemming, overlegt Radboud Pöpping met verwijzers of andere hulpverleners voor een optimale afstemming.

## Wie verzorgt de behandeling?

Wij werken met gespecialiseerde therapeuten. Voor meer informatie verwijzen wij u naar onze website ([www.fhc-dieren.nl](http://www.fhc-dieren.nl)), bel (0313) - 414 866 tussen 08.00 tot 17.00 uur of vraag er naar bij onze secretaresse.