

HYPERVERTILATIE

HYPERVENTILEREN

Ventileren = verluchten

Als u uw huis wilt verluchten zet u een raam of een deur open, er waait frisse lucht door uw huis.

Hyperventileren = overmatig verluchten

U zet alle deuren en ramen open, het is nu net alsof een orkaan door uw huis raast. Dit is overmatig verluchten.

Wat gebeurt er bij een normale ademhaling?

- We ademen in waardoor de longen zich vullen met lucht, de “ballonnen” zetten uit
- In de longen gebeurt een ingewikkeld proces: gasuitwisseling naar het bloed toe.
De longen nemen voedsel uit de ingeademde lucht. Het bloed transporteert deze voeding naar alle delen van het lichaam en neemt tegelijkertijd afvalstoffen mee. Het bloed keert terug naar de longen en laat hier de afvalstoffen achter in de longen.
- We ademen uit.

De verhouding voedselopname en afvalafgifte is in evenwicht.

Wat gebeurt er bij hyperventileren?

De ademhaling gebeurt zo snel dat de gaswisseling in de longen niet correct kan worden uitgevoerd. De verhouding voedselopname / afvalafgifte is niet langer in evenwicht. Het bloed wordt slechts voor de helft gevuld met voedsel, maar toch moet het bloed de reis door het hele lichaam maken. Aan alle organismen wordt slechts de helft van de normale hoeveelheid voedsel gegeven, waardoor het lichaam protesteert.

Voorbeeld 1:

Ons hart klopt 24 uur aan één stuk door en heeft dus constant voedsel nodig. In geval van hyperventilatie komt het bloed in het hart aan met slechts een halve lading voedsel. Het hart protesteert, want 24 uur werken vereist voldoende voedsel. Als reactie gaat het hart hierdoor sneller kloppen om het bloed sneller terug te laten keren en het tekort aan voedsel aan te vullen.

Bij hyperventilatie is het grote probleem dat er telkens slechts een halve hoeveelheid voedsel wordt aangevoerd, waardoor deze compensatie niet tot stand komt.

Het gevolg is: sneller kloppen van het hart, hartkloppingen, druk op de borst, pijn op de borst, hart klopt in de keel, uitstralende pijn van de borstkas naar de linkerarm, tintelende vingers, dode vingers, trillende handen.

U gaat met deze klachten naar de hartspecialist, die uw hart onderzoekt met allerlei technieken maar niks zal vinden, want de oorzaak ligt bij de verkeerde ademtechniek!

Voorbeeld 2:

De hersenen hebben ook voedsel nodig om te kunnen werken. Hier geldt hetzelfde verhaal, het bloed zal in de hersenen komen met slechts een halve lading voedsel, dus ook hier zal het lichaam protesteren.

Het gevolg is: hoofdpijn, slingers voor ogen, wazig zien, zwarte vlekken zien tot flauwvallen toe.

U gaat met deze klachten naar een neuroloog die u grondig onderzoekt maar niks zal vinden, want de oorzaak ligt bij de verkeerde ademtechniek!

Wat is er verkeerd aan uw ademtechniek?

U ademt:

1. te snel
2. te oppervlakkig.

Dit zijn de 2 componenten van hyperventilatie.

Wat moeten we doen om dit te corrigeren?

1. langzaam ademen
2. dieper ademen

Langzaam ademen

Altijd door de neus ademen, zowel inademen als uitademen!

De bouw van de neus (kleine neusgaten, smalle neusgangen, een scherpe bocht en een afstand van ongeveer 10-12 cm tot de luchtpijp) maakt dat de lucht niet zo snel in en uit de longen kan komen, de ademhaling gebeurt daardoor langzamer.

Dit in tegenstelling tot de mond (grote klep, afstand 5 cm tot de luchtpijp), dus de lucht vliegt met een grote snelheid in en uit de longen.

Stel u voor dat u in een zwembad springt. U ademt in door de mond, waardoor de longen snel vol zitten. Ademt u in door de neus dan vullen de longen zich ook maar het duurt langer. Hetzelfde bij het uitademen. Door de mond ademt u een grote hoeveelheid lucht uit in korte tijd. Door de neus ademt u evenveel lucht uit maar het duurt langer.

Dus als u door de neus inademt en uitademt, ademt u automatisch langzamer = **component 1**.

Dieper ademen

Ademen via de buik.

Onder de ribben hangt het middenrif. Dit is een koepelvormige spier. Als u de buik naar voor beweegt zakt dit middenrif naar beneden en wordt lucht aangezogen naar de onderste longvelden Dit in tegenstelling tot hyperventileren waar alleen de bovenste longvelden worden gebruikt.

U ademt dus dieper = **component 2**.

Oefenen

Om iets goed te leren moet u veel herhalen. Daarom is het goed om 50 keer per dag te oefenen. Wanneer u oefent probeert u maximaal vijf maal om de correcte ademtechniek toe te passen. Niet vijf goede ademhalingen maar vijf pogingen. Zijn er van de vijf pogingen twee foutieve bij, dan stopt u toch na vijf pogingen. Het beste is niet meer dan vijf pogingen, omdat u dan weinig verschijnselen zult merken (bij tien of meer pogingen bestaat de kans dat u duizelig wordt)

Als u 50 keer per dag oefent zult u snel merken dat het denken aan de ademtechniek voldoende zal zijn om goed te ademen, dan bent u gewapend om de klachten daadwerkelijk op te vangen en te voorkomen.

Op die manier raakt u het hyperventileren kwijt.

Blazen in een plastic zakje kan de klachten soms laten verdwijnen, maar het hyperventileren blijft.

Wij pakken direct de oorzaak (verkeerde ademtechniek) aan zodat u niet langer hyperventileert.

De techniek in rust: inademen – vasthouden – uitademen

Techniek bij bewegen: inademen – uitademen

April 2003
RP 38485