

ORTHOSTASE

ORTHOSTATISCHE HYPOTENSIE

Inleiding

Orthostatische hypotensie betekent letterlijk een lage bloeddruk bij staan. Bij een orthostase functioneert het bloeddrukregulatiesysteem naar de bloedvaten en het hart niet optimaal. Als u gaat staan, vernauwen de bloedvaten zich niet genoeg en wordt de hartslag nauwelijks sneller. Het gevolg is dat uw bloeddruk bij gaan staan lager wordt en even te laag blijft.

Symptomen

Als uw bloeddruk erg laag is, pompt uw hart onvoldoende bloed naar de hersenen of andere lichaamsdelen. Daardoor ontstaan er klachten zoals:

- Duizelingen in het hoofd;
- wazig zien;
- zwarte vlekken voor de ogen;
- en soms pijn in de schouders, nek- of andere spieren.

Oorzaak

Deze klachten kunnen optreden wanneer u bijvoorbeeld:

- Gaat staan;
- gegeten heeft (het bloed gaat dan vooral naar de darm);
- bepaalde medicijnen gebruikt waardoor u veel vocht verliest (zoals plastabletten);
- een warm bad heeft genomen (de bloedvaten in de huid staan dan wijd open).

De klachten kunnen verergeren in een warme omgeving en als u te weinig drinkt.

Aandachtspunten en leefregels

1. Zorg ervoor dat u genoeg drinkt (minstens 1,5 liter per dag) en voldoende zout gebruikt. **Let op:** extra vocht en zout mag niet als u een hoge bloeddruk of hartfalen heeft! Twijfelt u of u voldoende zout gebruikt, vraag het gerust aan uw behandelend arts.
2. Sta altijd rustig op vanuit liggende of zittende houding.
3. Blijf bij opstaan uit het bed eerst even op de rand van uw bed zitten.

4. Als u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan in een stoel zitten met uw benen omhoog of ga liggen. Kom rustig overeind als de klachten weer over zijn.
5. Sta niet te lang stil. Ga bij klachten stevig op beide benen staan en probeer uw buik- en beenspieren aan te spannen.
6. Span bij het overeind komen de spieren van de benen, billen en eventueel armen, totdat het gevoel (licht in het hoofd of duizeligheid) is gezakt. Knijp de billen samen.
7. Vermijd heet douchen of baden.
8. Gebruik vaker kleine maaltijden.
9. Blijf zoveel mogelijk in beweging. Beweeg zo mogelijk minstens een half uur per dag.
10. Alcohol zoveel mogelijk beperken.

Als deze maatregelen niet voldoende helpen:

- Zet het hoofdeinde van uw bed op ongeveer 30 centimeter hoge klossen. Of doe het hoofdeinde van het bed omhoog.
- soms helpen elastische kousen. Overleg dit met uw arts.
- soms moeten uw medicijnen worden aangepast of is medicatie mogelijk, waardoor de klachten verminderen.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met uw behandelend arts