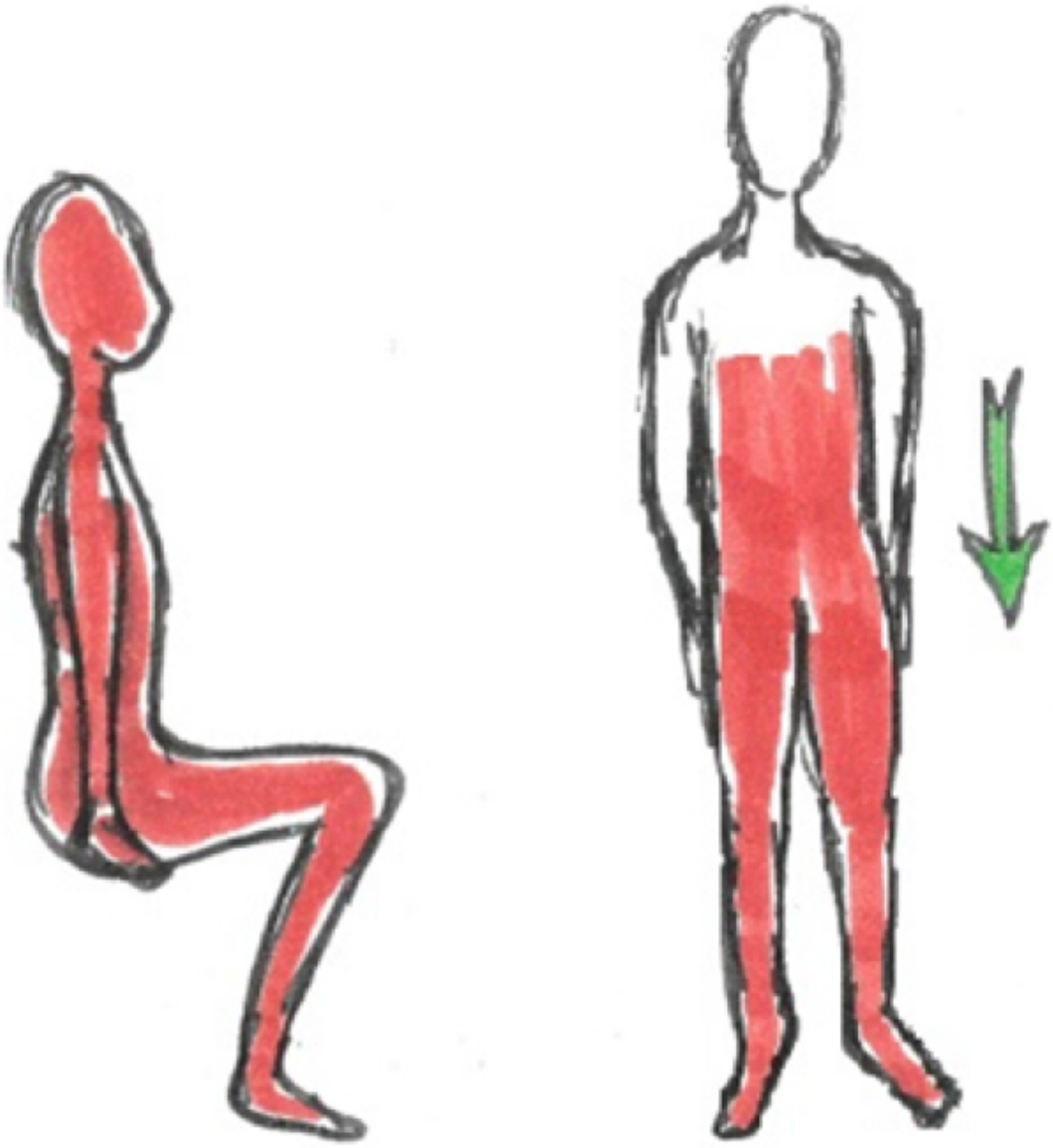
een santeon ziekenhuis

Orthostatische hypotensie

Orthostatische hypotensie is een aandoening waarbij er sprake is van een plotselinge daling van de bloeddruk wanneer iemand vanuit liggen of zitten naar een staande positie gaat. Normaal gesproken hersteld de bloeddruk snel na positieveranderingen. Bij mensen met orthostatische hypotensie gaat dit te traag.



Meer over normale bloeddrukregeling

Hieronder leest u meer over hoe de bloeddrukregeling in een 'normaal' lichaam werkt.

De bloeddruk is de kracht waarmee het bloed door het lichaam stroomt. Het lichaam heeft een samenwerkend systeem om ervoor te zorgen dat de bloeddruk niet te hoog of te laag wordt.

Het systeem werkt als volgt:

- Het hart pompt bloed door het lichaam. Dit zorgt voor druk in de bloedvaten.
- De bloedvaten kunnen wijder of smaller worden. Dit hangt af van wat het lichaam nodig heeft.
- Het zenuwstelsel en hormonen helpen om de bloeddruk aan te passen.
  - Als de bloeddruk te hoog is, kunnen de bloedvaten versmallen en de hartslag vertragen.
  - Als de bloeddruk te laag is, kunnen de bloedvaten verwijden en de hartslag versnellen.

Op deze manier werken verschillende delen van het lichaam samen om de bloeddruk op een gezond niveau te houden, zodat de organen en weefsels goed werken.

Oorzaken

Er kunnen verschillende oorzaken zijn voor orthostatische hypotensie. Zo kan het veroorzaakt worden door:

- uitdroging,
- bijwerkingen van bepaalde medicijnen,
- aandoeningen die de werking van het autonome zenuwstelsel beïnvloeden, zoals diabetes (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/3786), zenuwbeschadiging, hartproblemen of bepaalde neurologische aandoeningen.

Ook komt dit vaker voor bij patiënten met de ziekte van Parkinson (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/4158) en/of Lewy-body dementie.

Klachten van orthostatische hypotensie

Wanneer iemand met orthostatische hypotensie opstaat, daalt de bloeddruk snel. Hierdoor stroomt er niet genoeg bloed naar de hersenen. Dit kan zorgen voor klachten als:

- duizeligheid
- licht in het hoofd
- zwakte
- vermoeidheid
- flauwvallen (in sommige gevallen)

Wanneer treden de klachten op?

Naast het opstaan vanuit een liggende of zittende positie kan orthostatische hypotensie ook optreden onder andere omstandigheden, zoals:

- **Na een maaltijd**: na het eten gaat er meer bloed naar de darmen. Dit kan vooral merkbaar zijn bij grotere maaltijden.
- **Na lichamelijke inspanning**, bijvoorbeeld na traplopen.
- **Bij uitdroging**: wanneer het lichaam meer vocht uit het lichaam wil hebben. Dit gebeurt bijvoorbeeld door:
  - het gebruik van bepaalde medicijnen, zoals plastabletten
  - niet genoeg drinken
  - ernstige diarree
- **Door warmte**: bij warm weer, een warme douche of bad of verblijf in een warme ruimte zoals een sauna.
- **Bij langdurig rechtop staan zonder te bewegen**, bijvoorbeeld tijdens het wachten in een rij.

Behandeling

Soms kan orthostatische hypotensie verholpen worden door veranderingen in de medicatie.

Daarnaast is het belangrijk om de leefadviezen op te volgen (zie kopje hieronder). Deze regels kunnen zorgen voor minder bloeddrukdaling en het voorkomen van de gevolgen van deze bloeddrukdaling.

Mogelijk kan uw arts u medicijnen voorschrijven waardoor het lichaam meer vocht vasthoudt en de orthostatische hypotensie niet optreedt.

Leefadviezen

Er zijn enkele adviezen die kunnen helpen bij het voorkomen en beheersen van orthostatische hypotensie**.** Deze staan hieronder beschreven.

1. Drinken

- Drink tenminste 2 liter per dag. Dit voorkomt dat u uitdroogt.
- Drink cafeïnehoudende dranken, zoals koffie of thee. Cafeïne versmalt namelijk de bloedvaten.
- Drink ook meer dan een halve liter water **voor** het opstaan en **na** een maaltijd.
- Vermijd of verminder het gebruik van alcohol. Alcohol kan de bloeddruk verlagen en de klachten van orthostatische hypotensie erger maken.

2. Genoeg zout

Zorg dat u genoeg zout binnenkrijgt, bijvoorbeeld door bouillon te drinken. Zout kan helpen om uw bloeddruk op peil te houden.

3. Overdag niet liggen

Ga overdag niet liggen, maar blijf zitten of staan. Opstaan nadat u een periode gelegen heeft, geeft vaak meer klachten.

4. Vóór het opstaan

Breng, als u nog in bed ligt, de knieën om de beurt richting uw neus. Door de aanspanning van deze spieren wordt het bloed terug gepompt naar het hart. Als u zit, kunt u, voordat u opstaat, al zittend uw voeten een aantal keren

op en neer bewegen.

5. Sta langzaam op

Verander uw positie langzaam van liggend naar zittend en daarna naar staand. Dit geeft uw lichaam de tijd om de bloeddruk langzaam aan te passen.

6. Voorkom dat u lang moet stilstaan

Als u klachten krijgt bij het staan, kunt u uw benen kruisen en op beide benen stevig gaan staan. Zo kan er minder bloed wegzakken. Een opvouwstoeltje is een ook optie als u lang moet staan wachten.

7. Draag steunkousen

Het dragen van steunkousen kan helpen om de bloedstroom in de benen te verbeteren. Hierdoor kan het bloed naar het hart worden terug gepompt.

8. Verdeel maaltijden over de dag

Eet meerdere, kleinere maaltijden over de dag in plaats van een paar grote maaltijden. Hierdoor zal de bloeddruk niet te veel dalen.

9. Kantel uw bed

Zet het hoofdeinde van uw bed op bijvoorbeeld klossen, zodat deze ongeveer 20 centimeter hoger komt te staan dan het voeteneinde. Overleg met uw dokter of dit voor u mogelijk is!

10. Duizelig?

Wordt u duizelig terwijl u staat? Ga dan:

- op uw hurken zitten,
- liggen, of
- ga zitten in een stoel met uw benen omhoog

Probeer niet te blijven staan. Kom bij het wegtrekken van de klachten rustig overeind.

11. Voor mannen

Leer uzelf aan om zittend te plassen, vooral 's nachts. U kunt ook gebruik maken van een urinaal of postoel naast het bed.

Wat moet u vermijden?

- Ruimten waar u niet kunt gaan zitten, bijvoorbeeld een volle trein of lift
- Op een ladder staan.
- Hete douches of baden.
- Warme ruimtes, zoals een sauna.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Ouderengeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/ouderengeneeskunde)

Contact Ouderengeneeskunde	T 088 320 47 00