

## EERSTE HULP BIJ HYPERVENTILATIE

---

Een oefening of interventie met als doel een acute hyperventilatieaanval te couperen, zal effectief zijn indien ze erin slaagt het adempatroon van de cliënt te normaliseren (minder gaan ademen, waardoor de koolzuurspanning in het bloed weer stijgt) én wanneer ze de cliënt minder angstig wordt, gaat hij vanzelf rustiger ademen. Of, omgekeerd, als de koolzuurspanning weer omhoog gaat, verminderen de klachten en wordt de cliënt vanzelf minder angstig.

### Oefening 1: Schelpje met de handen

Uitgeademde lucht bevat meer koolzuur dan ingeademde lucht. Wanneer men uitgeademde lucht weer gaat inademen, zal dit het te lage koolzuurgehalte in het bloed weer snel op een normaal peil brengen. Dat kun je doen door in een zakje te ademen, maar het nadeel aan het zakje is dat het de benauwdheidsgevoelens bij de cliënt kan doen toenemen. Als de methode van het zakje wordt aangewend, is het alleszins aangeraden om een papieren zak (in plaats van een plastic zak) te gebruiken, een hoekje aan de onderkant af te knippen en de zak door de cliënt zelf te laten vasthouden.

Een gemakkelijk alternatief voor het zakje is het vormen van een schelp met beide handen voor neus en mond. Ook op die manier kun je de uitgeademde lucht weer inademen. Het heeft het voordeel dat je je handen altijd bij hebt (in tegenstelling tot het zakje) en dat het minder opvalt (je kunt het quasi overal doen). Als de ingeademde lucht warmer is dan de buitenlucht, zit je goed: het is een indicatie dat de uitgeademde lucht erbij zit...Idealiter wordt deze techniek van het "schelpje" gecombineerd met een trage ademhaling (zie volgende oefening).

### Oefening 2: Vertraagd uitademen

De techniek van het vertraagd uitademen heeft twee effecten die een hyperventilatieaanval helpen stoppen. Enerzijds laat het toe dat het koolzuurgehalte in het bloed terug naar een normaal peil stijgt; anderzijds heeft het een kalmerend effect op zich, omdat het de activiteit van het parasympatisch deel van het autonome zenuwstelsel doet toenemen.

De therapeut geeft deze instructies:

*"Je ademt gedurende 3 tellen (van 1 tot 3) in langs de neus. Op tel 4 stop je met inademen en tuit je de lippen (alsof je zou gaan fluiten). Je ademt traag uit langs de mond (langs de getuite lippen) terwijl je verder telt tot 10 (5,6,7,8,9,10). Dit herhaal je een aantal keer. Let op dat je niet te diep gaat ademen. Eigenlijk hoef je helemaal niet dieper te ademen, enkel trager, volgens een aangegeven ritme."*

Het tuiten van de lippen bevordert dat de uitgeademde lucht vertraagd wordt afgegeven, wat het koolzuurgehalte in het bloed sneller doet stijgen.

Bron : Monica Gudrum en Nele Stinckens (red.) Schatkist van de therapeut. Oefeningen en strategieën voor de praktijk. Acco, 2010, 339 pag.

Bron : Monica Gudrum en Nele Stinckens (red.) Schatkist van de therapeut. Oefeningen en strategieën voor de praktijk. Acco, 2010, 339 pag.

Pagina 78-79