

## **Duizeligheid bij opstaan (orthostatische hypotensie)**

**Orthostatische hypotensie betekent dat je bloeddruk daalt als je opstaat of van houding verandert. Je kunt dan duizelig worden, wazig zien of zelfs vallen.**

Bij het opstaan zakt het bloed, onder invloed van de zwaartekracht, naar de benen. Hierdoor wordt het hart minder goed gevuld en daalt de bloeddruk. Het hart reageert hierop door sneller te gaan kloppen. Ook de bloedvaten vernauwen zich. Hierdoor herstelt de bloeddruk zich snel, waardoor u meestal weinig merkt van deze bloeddrukdaling.

Wanneer er sprake is van orthostatische hypotensie werkt dit echter niet optimaal. De hartslag stijgt te weinig of de bloedvaten vernauwen zich niet genoeg. Dit heeft als gevolg dat het herstel van de bloeddruk langer duurt. De bloeddruk kan zo laag worden dat er onvoldoende bloed naar de hersenen gepompt wordt. Dit kan leiden tot klachten van duizeligheid en soms flauwvallen.

### **Wat zijn de klachten?**

- Duizeligheid, draaierig gevoel, licht gevoel in het hoofd
- Wazig zien, zwart voor de ogen
- Slap, moe of wankel op de benen bij het opstaan
- Pijn in de schouders en nek
- (Neiging tot) flauwvallen

### **Wat zijn de oorzaken?**

Orthostatische hypotensie komt vaak voor op hogere leeftijd. Er zijn verschillende oorzaken voor orthostatische hypotensie:

- Hoge bloeddruk
- Verminderde inname van voeding en vocht
- Gebruik van bepaalde medicijnen
- Langdurige bedrust, weinig beweging
- Aandoeningen aan het zenuwstelsel

### **Welke behandeling is mogelijk?**

Er dient gezocht te worden naar de mogelijke oorzaken en aan de hand hiervan kan er een advies of behandeling gegeven worden. Hierbij worden ook de medicijnen doorgenomen en indien nodig aangepast. Eventueel kan overwogen worden om de benen te laten zwachtelen of steunkousen aan te laten meten. Als u al steunkousen heeft, kunt u deze het beste 's ochtends, direct bij het uit bed komen, aantrekken.

### **Wat kunt u zelf doen bij duizeligheid bij opstaan**

- Na ontwaken in bed: 1. Kom op de bedrand zitten. 2. Span een aantal keer uw grote spieren aan (zoals benen en billen). Bungel met uw benen en beweeg wat met uw armen. 3. Ga dan pas staan
- Sta telkens rustig op, bijv. van de bank of uit de stoel
- Zorg voor voldoende drinken 1,5 – 2 liter per dag (tenzij uw arts u anders adviseert)
- Eet meerdere kleine maaltijden gedurende de dag
- Beperk alcohol, dit verlaagt uw bloeddruk
- Indien mogelijk: zet het hoofdeinde van uw bed iets omhoog (10-20cm)
- Vermijd warmte (bijv. hete douche, sauna of warm weer)
- Sta niet te lang stil. Span uw spieren aan, beweeg uw voeten of verplaats uw gewicht.

### **Medische controle**

- Laat uw medicatie nakijken door uw arts. Sommige medicijnen kunnen klachten erger maken.
- Vraag uw arts of steunkousen (klasse II–III) voor u geschikt zijn.