

## INLEIDING

U bent zelf, of uw kind is, bij ons onder behandeling gekomen met klachten als gevolg van (chronische) hyperventilatie. In deze folder vindt u meer informatie over dit onderwerp.

Hyperventilatie wordt ook wel eens disfunctioneel adempatroon genoemd. Het kent een variatie aan klachten en wordt vaak gesteld door het uitsluiten van andere aandoeningen. Enkele vaak voorkomende klachten zijn: vermoeidheid, benauwdheid, beklemmend gevoel op de borst, frequent ademen, mogelijk angst of een gevoel van onrust, hoofdpijn en duizeligheid.

Hyperventilatie betekent niets anders dan dat u een niet functioneel adempatroon heeft met vaak een te hoge ademhalingsfrequentie. Zeer waarschijnlijk vindt de ademhaling voornamelijk plaats hoog in de borstkas.

Hyperventilatie is een aandoening die neigt zichzelf in stand te houden. Hierdoor is hyperventilatie vaak chronische hyperventilatie. De oorzaak blijkt vaak moeilijk te achterhalen. Uit onderzoeken komt wel naar voren dat de eerste hyperventilatieaanval meestal is vooraf gegaan door een langere periode van stress. Hierin heeft de betrokkene zijn of haar uitingen van frustraties, woede en/ of verdriet beheerst of verdrongen. Ook lichamelijke oorzaken zijn er wel aan te wijzen, bijvoorbeeld een hersenschudding of een lichte operatie. Mogelijk is er sprake van een combinatie van beide oorzaken.

## METHODE

Eerst zal er een gesprek en onderzoek zijn om de klachten te begrijpen. Dit is gericht op de ademhaling en uw klachten. Er wordt gebruik gemaakt van een vragenlijst om de klachten goed in kaart te kunnen brengen. Hierna wordt er in overleg met u, aan de hand van uw doelen (wat wilt u bereiken), het therapieplan gemaakt.

## BEHANDELING

Het hoofddoel van de behandeling is er op gericht u of uw kind te leren meer invloed te krijgen op de klachten, zodat er na de therapie meer controle over de klachten kan zijn. De (kinder)fysiotherapeut zal u begeleiden bij het aanleren van een functioneel adempatroon. Tijdens de behandeling wordt ook geoefend met het handhaven van een functionele ademhaling tijdens inspanning.

Daarnaast zal de behandeling ook gericht kunnen zijn op:

- inzicht krijgen in factoren, die mogelijk de klachten in stand houden
- aanleren van ontspanning
- het weer leren vertrouwen op uw lichaam
- opvoeren van de belastbaarheid

## DUUR

De behandeling duurt 30 minuten per keer. Hoeveel behandelingen u nodig heeft en de frequentie van behandelen is afhankelijk van uw klacht. Dit zal na het intakegesprek en het fysiotherapeutisch onderzoek met u besproken worden.

## KOSTEN

Bij personen onder de 18 jaar wordt de behandeling vergoed vanuit de basisverzekering. Boven de 18 jaar wordt de behandeling vergoed indien u aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie. Hoeveel uw zorgverzekering vergoedt is afhankelijk van uw aanvullende verzekering. Wij raden u aan dit vooraf na te kijken, het is echter uw eigen verantwoordelijkheid hierop te letten.