Aandoening

Lage bloeddruk bij het gaan staan (orthostatische hypotensie)

Als u last heeft van een lage bloeddruk bij het gaan staan, dan wordt de bloeddruk in uw lichaam niet goed gereguleerd.

Als u vanuit een liggende houding overeind komt naar een staande houding, daalt uw bloeddruk. Normaal reageert het centrum in de hersenen dat de bloeddruk reguleert hier direct op. In een fractie van een seconde zorgt het ervoor dat uw bloeddruk weer normaal wordt. Bij sommige mensen werkt deze reflex niet goed. Dit kan ervoor zorgen dat binnen enkele seconden tot vele minuten de bloeddruk een niveau bereikt waarbij de hersenen minder goed functioneren en u flauw kunt vallen.

Bij ouderen mensen kan een lage bloeddruk bij het gaan staan enkele minuten duren. Het kan ook ontstaan na het plassen of eten.

Of de lage bloeddruk weer voorbij gaat, is erg afhankelijk van de oorzaak van de stoornis in de bloeddrukregeling. Het hangt ook af van hoe goed uw lichaam zelf de bloeddruk kan reguleren.

Bij bepaalde ziekten is er een verhoogde kans op een lage bloeddruk bij het gaan staan. Bijvoorbeeld bij suikerziekte, hartfalen, hoge bloeddruk of de ziekte van Parkinson. Ook sommige medicijnen kunnen deze bloeddrukdaling veroorzaken.

Wat zijn de klachten?

De klachten ontstaan doordat bepaalde lichaamsdelen te weinig bloed toegevoerd krijgen. U kunt bijvoorbeeld last krijgen van:

- klachten met zien, zoals zwart voor de ogen zien, wazig zien;
- pijn in schouders en nek;
- duizelig, licht gevoel in het hoofd, gevoel van flauwvallen;
- slap, moe, wankel ter been waardoor u kunt vallen;
- verminderde spraak;
- onrustig gevoel.

Wanneer heeft u klachten?

U krijgt klachten als er niet genoeg bloed beschikbaar is om naar het hoofd te pompen. Bijvoorbeeld wanneer u:

- gaat staan;
- snel overeind komt vanuit bukken;
- bepaalde medicijnen gebruikt waardoor u veel vocht uitscheidt (bijvoorbeeld plastabletten), of als u medicijnen gebruikt in verband met de ziekte van Parkinson;
- een warm bad heeft genomen (de bloedvaten in de huid staan dan wijd open);
- zich lichamelijk inspant (de bloedvaten van de spieren staan dan wijd open);

in een warme omgeving bent en als u te weinig vocht gebruikt.

Onderzoeken

De arts luistert naar uw verhaal en klachten. Daarnaast meet de arts uw bloeddruk. Eerst terwijl u een tijdje rustig ligt. En daarna terwijl u staat.

Behandelingen

De behandeling is erop gericht om te voorkomen dat de lage bloeddruk ontstaat. U krijgt leefregels en adviezen.

Lage bloeddruk bij het gaan staan, adviezen

Wanneer u een lage bloeddruk krijgt bij het gaan staan, of een houdingsverandering van liggen naar zitten, kunt u flauwvallen.

Hieronder staan een aantal leefregels en adviezen die u kunnen helpen om flauwvallen te voorkomen als u een lage bloeddruk (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/lage-bloeddruk-bij-het-gaan-staan-orthostatische-hypotensie) krijgt.

Staan, zitten, liggen

- Probeer niet te veel in bed te liggen. Blijf overdag het liefst zitten of staan. Als u een tijd gelegen heeft, worden de klachten erger.
- Als u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan op uw hurken zitten als dat mogelijk is. U kunt ook gaan liggen. Of u kunt gaan zitten in een stoel met uw benen omhoog. Probeer niet te blijven staan. Als de klachten wegtrekken, kom dan weer rustig overeind.
- Zorg dat u niet te lang achterelkaar stilstaat. Bij klachten tijdens het staan, kunt u de benen kruisen en op beide benen stevig gaan staan. Zo kan er minder bloed wegzakken. Neem waar mogelijk een opvouwbaar stoeltje of de rollator mee. U kunt dan altijd gaan zitten als u klachten heeft.
- Sta altijd rustig op vanuit een liggende of zittende houding. Als u licht in het hoofd wordt, wacht dan met gaan lopen. Als u ‘s nachts of ‘s morgens opstaat, blijf dan eerst even op de rand van uw bed zitten.
- Ga niet naar plaatsen waar u niet kunt gaan zitten.

Douchen

- Neem geen hete douches.
- Douche op een stevige stoel, zo nodig een douchestoel met armsteunen. Deze douchestoel kunt u eventueel 6 maanden gratis lenen bij de Thuiszorg. Als u de stoel daarna zelf wilt kopen, kunt u deze aanvragen via de gemeente. Mogelijk kunt u een bijdrage in de kosten krijgen.

Medicijnen

Er zijn medicijnen die uw klachten erger kunnen maken. Overleg hierover met uw arts of tandarts.

- Medicijnen die het hart- en vaatstelsel beïnvloeden.
- Medicijnen die gebruikt worden bij de ziekte van Parkinson.
- Medicijnen tegen psychische klachten.
- Neusdruppels of -spray met de stof xylometazoline.
- Verdovingen bij de tandarts.

Spieren

Als u de buik- en beenspieren aanspant, pompt uw lichaam het bloed terug naar het hart. Trainen van deze spieren is nuttig als u problemen met de bloeddrukregeling heeft.

Wat kunt u doen als bovenstaande adviezen onvoldoende helpen

- Kantel uw bed. Zet het hoofdeinde van het bed op klossen die ongeveer 30 cm hoog zijn.
- Bij sommige mensen helpt het dragen van strakke kousen tot taillehoogte of een buikband. Daardoor kan er minder bloed naar buik en benen zakken. Overleg dit met uw arts.

Aanvragen voorzieningen

Als er voorzieningen aangevraagd moeten worden bij de gemeente of ziektekostenverzekeraar, kan een ergotherapeut u hierbij begeleiden. Overleg met uw behandelend arts of u een verwijzing naar de ergotherapeut kunt krijgen. Ook voor alle andere vragen kunt u bij uw behandelend arts terecht.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/lage-bloeddruk-bij-het-gaan-staan-adviezen

Poliklinieken en afdelingen

Geriatrie, polikliniek

Het specialisme Geriatrie houdt zich bezig met onderzoek en behandeling van kwetsbare oudere mensen, met meerdere aandoeningen tegelijkertijd.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/geriatrie-polikliniek

Code GER-098a

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis