

GERIATRIE

LAGE BLOEDDRUK BIJ HET GAAN STAAN

Inleiding

Een lage bloeddruk bij het gaan staan, of bij een houdingsverandering van liggen naar zitten, noemen we in medische termen 'orthostatische hypotensie'. In deze folder leggen wij uit hoe de normale bloeddruk tot stand komt. U leest wat de oorzaken en behandelingsmogelijkheden zijn van orthostatische hypotensie. Heeft u na het lezen nog vragen, stelt u deze dan gerust aan uw behandelend arts.

Normale bloeddruk

Als u vanuit een liggende houding overeind komt naar een staande houding, verplaatst bloed zich naar uw buik en benen. Uw hart vult zich dan minder goed met bloed. De hoeveelheid bloed die uw hart rondpompt, neemt dus af. Het gevolg is dat uw bloeddruk daalt. Het centrum in de hersenen dat de bloeddruk reguleert, merkt dit direct en reageert hierop. Het zorgt dat uw bloedvaten vernauwen en uw hart sneller gaat kloppen. Door deze maatregelen komt de bloeddruk weer terug op het oude niveau. Dit alles gebeurt in een fractie van een seconde.

Orthostatische hypotensie

Bij orthostatische hypotensie werkt het systeem dat de bloeddruk reguleert niet goed. Als u gaat staan, worden de bloedvaten in de benen niet genoeg samengeknepen. Het bloed zakt dan naar de benen. De reflex die de bloeddruk op peil houdt bij het opstaan uit een zittende of liggende houding, is verminderd. De bloeddruk zakt vanaf het moment van opstaan. Binnen enkele seconden tot vele minuten kan de bloeddruk een niveau bereiken waarbij de hersenen minder goed functioneren en u flauw zou kunnen vallen. Bij oudere mensen kan dit ook langer dan enkele minuten aanhouden en ontstaan na plassen of eten.

Of deze orthostatische hypotensie 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. Bijvoorbeeld bij suikerziekte, hartfalen, hoge bloeddruk of de ziekte van Parkinson. Ook sommige medicijnen kunnen deze bloeddrukdaling veroorzaken.

Welke klachten kunt u krijgen?

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 treden de klachten op?

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 plasta-
bletten), 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.

Adviezen

Staan, zitten, liggen

- Probeer niet te veel in bed te liggen. Blijf overdag liefst zitten of staan. Als u een tijd gelegen heeft, worden de klachten erger.
- Wanneer 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 zes maanden gratis lenen bij de Thuiszorg. Als u de stoel daarna zelf aan wilt schaffen, kunt u deze aanvragen via de gemeente en mogelijk een bijdrage in de kosten krijgen.

Medicijnen

Er zijn medicijnen die uw klachten erger kunnen maken:

- 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.

Overleg hierover met uw arts of 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.

Als bovenstaande maatregelen 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.

Heeft u vragen?

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 overige vragen kunt u bij uw behandelend arts terecht.