

Orthostatische hypotensie betekent letterlijk een daling van de bloeddruk na het opstaan. Bij orthostatische hypotensie daalt de bloeddruk wanneer u van een liggende naar een zittende of staande houding gaat, of bij opstaan uit een stoel. De klachten zijn wisselend en zijn met name 's ochtends het ergste. In deze brief wordt uitgelegd hoe de normale bloeddruk tot stand komt, wat de oorzaken en klachten kunnen zijn van orthostatische hypotensie en welke behandelmogelijkheden er zijn.

## **De normale aanpassing van de bloeddruk bij houdingsveranderingen**

Bij het veranderen van liggende naar staande houding verplaatst een deel van het bloed zich van de buik naar de benen. Dit gebeurt onder invloed van de zwaartekracht. Hierdoor wordt het hart minder goed gevuld en neemt de hoeveelheid bloed die het hart per minuut in de slagaders pompt af. Het gevolg is dat de bloeddruk een kort moment daalt. Deze daling van de bloeddruk wordt direct geregistreerd door de druksensoren in beide halsslagaders. Via de zenuwen wordt deze informatie doorgegeven aan het bloeddrukregulatiecentrum in de hersenen. Als de bloeddruk daalt, zorgt het bloeddrukregulatiesysteem ervoor dat de spiertjes in de bloedvatwand zich vernauwen. Hierdoor loopt de weerstand en ook de bloeddruk op. Ook gaat het hart sneller slaan en zo wordt de bloeddruk vrijwel direct op het oorspronkelijke niveau teruggebracht.

## **Orthostatische hypotensie**

Bij orthostatische hypotensie zijn de aanpassingen van het bloeddrukregulatiesysteem niet goed genoeg. De bloeddruk kan zelfs zo laag worden dat er onvoldoende bloed naar de hersenen gepompt wordt. Op zich is dit geen probleem voor de hersenen, maar er kunnen wel klachten ontstaan zoals wazig zien, zwarte vlekken voor de ogen, duizeligheid, evenwichtsverlies, bijna vallen of daadwerkelijk vallen. Bij ernstige orthostatische hypotensie kan de bloeddruk zover dalen dat iemand bewusteloos kan raken. Dit gebeurt dan meestal bij opstaan of in staande houding, het gebeurt niet in liggende houding.

## **Oorzaken**

Orthostatische hypotensie kan meerdere oorzaken hebben. Risicofactoren voor het ontstaan van orthostatische hypotensie zijn:

1. Het zenuwstelsel registreert de daling van de bloeddruk onvoldoende waardoor het lichaam niet in staat is zich aan te passen. Dit wordt autonome dysfunctie genoemd. Dit kan voorkomen bij bijvoorbeeld de ziekte van Parkinson en aanverwante ziektes, suikerziekte, bepaalde aandoeningen van het zenuwstelsel, medicatiegebruik (bijvoorbeeld van antidepressiva of levodopa) of langdurige te hoge bloeddruk die niet

goed gereguleerd is. Het kan ook zonder onderliggende oorzaak voorkomen.

2. Te weinig vocht in het lichaam. Onderliggende factoren hiervoor zijn te weinig drinken, het gebruik van plastabletten, ernstige diarree, te weinig drinken bij een hittegolf.

3. Medicijnen die de hartfrequentie of de vaatspanning beïnvloeden of het gebruik van meerdere medicijnen.

De kans op orthostatische hypotensie neemt toe met het stijgen van de leeftijd, bij het gebruik van meerdere medicijnen, bij ziekte met autonome dysfunctie en treedt ook vaker op wanneer sprake is van meerdere ziektes tegelijk.

### **Wanneer treden de klachten op?**

- Bij houdingsverandering van liggen/zitten naar staan.
- Na de maaltijd, doordat het bloed met name naar de darmen gaat.
- Wanneer het lichaam meer vocht uitscheidt zoals bij gebruik van bepaalde medicijnen als plastabletten, onvoldoende drinken, ernstige diarree.
- Na een periode van lichamelijke inspanning doordat de bloedvaten van de spieren wijd open staan, bijvoorbeeld na traplopen.
- Wanneer u een warme douche/bad neemt of bij verblijf in warme ruimtes zoals in een sauna.
- Bij langdurig rechtop staan zonder te bewegen.

### **Behandeling**

Afhankelijk van de oorzaak van de stoornis in de bloeddrukregulatie kan orthostatische hypotensie soms worden verholpen door veranderingen in de medicatie. Daarnaast is het van belang de leefadviezen op te volgen. Deze kunnen zorgen voor vermindering van de bloeddrukdaling en het voorkomen van de gevolgen hiervan. Eventueel kan uw arts medicatie voorschrijven waardoor het lichaam meer vocht vasthoudt en de klacht niet optreedt.

### **De leefadviezen zijn**

- Zorg dat u per dag tenminste 2 liter drinkt.
- Drink cafeïnehoudende dranken zoals koffie/thee en meer dan een halve liter water voor het opstaan en na de maaltijd. Cafeïne vernauwt de bloedvaten.
- Zorg dat u voldoende zout tot u neemt bijvoorbeeld door het drinken van bouillon.
- Neem de tijd wanneer u een periode gezeten of gelegen heeft en opstaat. Sta niet te snel op.
- Vóór het opstaan: Breng als u nog in bed ligt de knieën om beurten richting de neus. Door de aanspanning van deze spieren pompt het bloed terug naar het hart. Als u zit, kan u voordat u opstaat al zittend uw voeten een aantal maal op en neer bewegen om het zelfde effect te krijgen.
- Ga overdag niet liggen, maar blijf zitten of staan. Opstaan nadat u een periode

gelegen heeft geeft vaak meer klachten.

- Vermijd langdurig stilstaan. Bij klachten bij het staan kunt u de benen kruisen en stevig op beide benen gaan staan. Ook kunt u de kuitspieren regelmatig aanspannen, bijvoorbeeld door een paar keer op de hielen en tenen te gaan staan. Zo kan er minder goed bloed in de benen wegzakken. Een opvouwstoeltje is een optie als u lang moet staan te wachten.
- Kantel uw bed. Zet het hoofdeinde van het bed ongeveer 30 cm hoger bijvoorbeeld door middel van klossen. Overleg met uw dokter of dit voor uw mogelijk is, omdat dit bij bijvoorbeeld ernstig hartfalen niet mogelijk is.
- Gebruik een urinaal/po-stoel naast het bed als u 's nachts moet plassen.
- Vermijd langdurig bukken, liever: vooroverbuigen van uw bovenlichaam.
- Hoge steunkousen tot aan de knie of eventueel zelfs tot aan de lies maken de pompwerking van de kuitspieren sterker waardoor het bloed naar het hart kan worden teruggepompt. Belangrijk is dat de steunkousen halfjaarlijks worden aangemeten en deze dagelijks worden gedragen.
- Gebruik kleine maaltijden, zodat de bloeddruk door verplaatsing van het bloed naar het maagdarkanaal niet overmatig daalt.
- Het gebruik van koolhydraten (bijvoorbeeld pasta's of brood) verspreiden over de dag. Dit is belangrijk omdat het innemen van veel koolhydraten gelijktijdig kan leiden tot daling van de bloeddruk.
- Wanneer u duizelig wordt terwijl u staat ga dan op uw hurken zitten, liggen of ga zitten in een stoel met uw benen omhoog. Probeer niet te blijven staan. Kom bij het wegtrekken van de klachten rustig overeind.

#### **Wat u beter niet kunt doen**

- Vermijd ruimtes waar u niet kunt gaan zitten (bijvoorbeeld een volle trein, lift).
- Ga niet op een ladder staan.
- Ga niet in een kermisattractie die ronddraait.
- Bij medicijnverandering altijd overleggen met uw arts en deze ook van al uw medicijnen op de hoogte brengen (medicijnpaspoort).
- Vermijd hete douches/baden.
- Vermijd warme ruimtes zoals sauna.