

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

www.uzgent.be

uw.: Frank Vermassen, gedelegeerd bestuurder UZ Gent, C. Heymanslaan 10, 9000 Gent – versie 01 – art. 060139

VASOVAGALE SYNCOPES EN POSTURALE HYPOTENSIE

Bij jou werden de volgende klachten vastgesteld:

- ▲ **een vasovagale syncope (of 'appelflauwte')**: je verloor kort het bewustzijn door een reflex die de hartslag en bloeddruk plots verlaagt
- ▲ **posturale of orthostatische hypotensie (of 'bloeddrukval')**: je kreeg een bloeddrukdaling als je rechtop ging staan, met duizeligheid, wazig zicht of zwart zien voor de ogen tot gevolg

In deze brochure geven we je adviezen en tips om de klachten te verminderen.

Vochtinname

Voldoende drinken is heel belangrijk om bloeddrukschommelingen te verminderen of vermijden. Volg daarvoor deze richtlijnen:

- ▲ Drink minimaal 2 tot 2,5 liter vocht per dag als jongvolwassene, 1,5 tot 2 liter per dag als jongere tiener.
- ▲ Begin de dag altijd met een groot glas water (200 ml) en zorg dat je zeker ontbijt.
- ▲ Spreid de vochtinname gelijkmatig over de dag. Vermijd grote hoeveelheden ineens.
- ▲ Je mag extra zout innemen (bv. zoute crackers, bouillon), tenzij de arts dit uitdrukkelijk afraadt.
- ▲ Drink extra als je sport of bij warm weer en kies eventueel voor een isotone sportdrank (zoals Aquarius®, AA drink®, Isostar® enz.).

Veilig opstaan

- ▲ Ga 's ochtends eerst 2–3 minuten op de rand van het bed zitten vóór je opstaat.
- ▲ Sta dan langzaam recht. Vermijd plots rechtspringen.
- ▲ Blijf na het rechtstaan nog 1–2 minuten stilstaan en let op eventuele duizeligheid.

Tilttraining (orthostatische training)

Tilttraining helpt jouw lichaam te wennen aan het rechtop staan en vermindert zo de klachten. Voer deze oefening dagelijks uit, bij voorkeur 's ochtends.

Ga leunend tegen de muur staan met de hielen 15 tot 20 cm van de muur. Dat is de 'kantelpositie'. Bouw de duur en frequentie op volgens dit schema:

Week	Duur	Frequentie
Week 1	5 minuten	1-2 keer per dag
Week 2	10 minuten	1-2 keer per dag
Week 3-4	15–20 minuten	1-2 keer per dag
Onderhoud	20–30 minuten	dagelijks of 5 keer per week

Tips tijdens de oefening

- ▲ Zorg dat je in een veilige positie begint: niet in de buurt van een scherpe hoek waar je jezelf kan bezeren.
- ▲ Stop de oefening onmiddellijk als je je erg duizelig of misselijk voelt of dreigt flauw te vallen.
- ▲ Span de beenspieren licht aan tijdens het staan, dat helpt het bloed omhoog te pompen.
- ▲ Houd steeds iemand in de buurt tijdens de eerste weken van de training.
- ▲ Noteer na elke sessie hoelang je stond en hoe je je voelde in een symptomendagboek.

Extra tips

- ▲ Vermijd lang stilstaan in de warmte (bv. bij feestjes, concerten): beweeg regelmatig met je benen.
- ▲ Bij symptomen als duizeligheid en zwart zien: ga onmiddellijk liggen met de benen omhoog.
- ▲ Grote maaltijden kunnen de bloeddruk tijdelijk doen dalen. Eet liever vaker en kleinere porties.

- ▲ Regelmatig bewegen (wandelen, zwemmen, fietsen) verbetert je algemene (hart)conditie.
- ▲ Als je een hevige inspanning hebt gedaan waarbij je hartslag en bloeddruk zijn gestegen, is het verstandig om een afkoelmoment (cool-down; nog eventjes rustig blijven bewegen) in te lassen en niet abrupt te stoppen.

Alarmsignalen

Neem contact op met je arts bij:

- ▲ frequente of zware flauwvallen zonder duidelijke aanleiding
- ▲ hartkloppingen of onregelmatige hartslag gepaard met flauwvallen
- ▲ flauwvallen tijdens inspanning of sport
- ▲ borstkrampen, kortademigheid of pijn in de armen bij flauwvallen
- ▲ plotse achteruitgang ondanks het volgen van de adviezen