

## Tiltraining

Voor mensen die al meerdere keren een vasovagale syncope (zie hoger) hadden en die ook een positieve tilttest hadden, is tiltraining soms een oplossing.

Het mechanisme van tiltraining is nog niet helemaal duidelijk, maar er is wel vastgesteld dat de klachten kunnen verminderen door verschillende dagen na elkaar een tilttest uit te voeren.

Daaruit is het idee van de tiltraining ontstaan.

## Programma

Bij een tiltraining krijgt u een week lang elke dag een tilttest (zoals hierboven beschreven).

Het trainingsschema wordt opgesteld in functie van het resultaat van de eerste tilttest.

- ▲ De eerste dag van de training proberen we de tilttest net iets langer vol te houden dan de eerste positieve tilttest. Als u toch al sneller klachten krijgt die tot flauwvallen leiden, zetten we de training voor die dag stop.
- ▲ In de loop van de 5 dagen proberen we de duur van het rechtstaan op te drijven tot maximum 45 minuten.
- ▲ Nadien moet u thuis verder trainen door 30 minuten rechtop te staan, met de rug tegen de muur en uw voeten op ongeveer 30 cm van de muur.
- ▲ De meeste patiënten zijn na verloop van tijd verlost van hun klachten.

v.u.: Eric Mortier, gedelegeerd bestuurder UZ Gent, C. Heymanslaan 10, 9000 Gent – Neveland Graphics cvba-so – 118090 – Januari 2018 – versie 3

### Polikliniek Cardiologie

Ingang 12, route 1425  
T +32 (0)9 332 33 44  
Diensthooft: dr. Michel De Pauw

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent  
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent  
T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

[www.uzgent.be](http://www.uzgent.be)

Volg ons op



# TILTTEST EN TILTRAINING



## TILTTEST EN TILTRAINING

### Wat is een tilttest?

Een tilttest (of kanteltafeltest) wordt uitgevoerd om de oorzaak van veelvuldig flauwvallen op te sporen. Tijdens de test wordt het flauwvallen onder gecontroleerde omstandigheden uitgelokt.

Flauwvallen is een vaak voorkomend probleem dat vele oorzaken kan hebben, van volledig onschuldig tot zeer ernstig.

De meest voorkomende vorm van flauwvallen is de vasovagale syncope. Dit is een reactie op een uitwendige prikkel zoals plotse verandering van lichaamshouding of lang blijven rechtstaan. Ook een plotse emotionele ervaring, warmte of een drukke omgeving, een onaangename ervaring of bloed prikken kunnen deze (vagale) reflex teweegbrengen.

Als je rechtop gaat staan, zakt een deel van het bloed omlaag door de zwaartekracht. Normaal gezien reageert het lichaam hierop door de bloedvaten in de buik en benen iets samen te knijpen en het hart iets sneller te laten kloppen. Doet het lichaam dit niet of onvoldoende dan is er een probleem. Dan wordt er niet genoeg bloed rondgepompt en komt er dus ook te weinig bloed aan bij de hersenen. Hierdoor worden mensen licht in het hoofd en kunnen ze flauwvallen.

De tilttest is een veilige manier om deze situatie uit te lokken of na te bootsen. De regulatie van de bloeddruk wordt getest en we kijken na of uw lichaam zich voldoende kan aanpassen.

### Vorbereiding op een tilttest

Voor een tilttest is geen speciale voorbereiding nodig. Soms kan uw arts u wel vragen om bepaalde geneesmiddelen niet in te nemen.

De test gebeurt ambulantly in de polikliniek Cardiologie (ingang 12, route 1425). Schrijf u eerst in aan de aanmeldzuilen aan ingang 12 en kom dan naar de polikliniek.

Voor het onderzoek moet u plaatsnemen op een tilttafel of kanteltafel. Uw hartslag, bloeddruk en elektrocardiogram worden voortdurend gevolgd. Daarvoor krijgt u bloeddrukmanchetten om de arm en om een van uw vingers. Op uw borst worden enkele elektrodes gekleefd. Daarvoor moet u het bovenlichaam ontbloten.

Over uw borst en benen brengen we een band aan. Als u flauwvalt, houden die banden u tegen zodat u niet van de tafel valt. Uw voeten legt u tegen een voetensteun. Daar kunt u tijdens het rechtstaan op steunen.

### De tilttest

- ▲ Bij de start van het onderzoek volgen we uw bloeddruk, hartslag en elektrocardiogram terwijl u neerligt. Een verpleegkundige observeert u de hele tijd.
- ▲ Daarna brengt de verpleegkundige de tafel in bijna verticale (70°) positie. Alle metingen worden onder tussentijd verdergezet. U moet nu stilstaan en u mag niet meer praten. We weren ook alle afleiding. U moet het wel zeggen als u klachten heeft zoals neiging tot geeuwen, zweten, misselijkheid, duizeligheid of oorsuizingen.
- ▲ U moet ongeveer 30 minuten blijven rechtstaan. We breken het onderzoek af als u flauwvalt, als uw bloeddruk te sterk daalt of als we bepaalde afwijkingen zien op het elektrocardiogram. Dit noemen we een positieve tilttest.
- ▲ Van zodra we de kanteltafel terug horizontaal leggen, verdwijnen alle onaangename gewaarwordingen snel.
- ▲ Als u tijdens de test geen enkele klacht heeft, is de tilttest negatief. U blijft dan nog even liggen tot alle meetwaarden weer dezelfde zijn als voor het rechtstaan.

### Nazorg

Tijdens de test kunnen we precies volgen hoe de bloeddruk en het hartritme evolueren en of er afwijkingen zijn op het elektrocardiogram. Het resultaat van de tilttest sturen we naar de aanvragende arts. U krijgt de resultaten bij de volgende consultatie.