

Geriatric

# Lage bloeddruk bij het staan

(Orthostatische hypotensie)

Er is vastgesteld dat u last hebt van een daling van de bloeddruk na het opstaan. Dit noemen we in medische termen orthostatische hypotensie. Orthostatisch betekent rechte houding (rechttop) en hypotensie betekent lage bloeddruk.

Bij orthostatische hypotensie ontstaan klachten doordat de bloeddruk plotseling sterk daalt bij een verandering van lichaamshouding. Vaak gebeurt dit bij overreik komen: van een liggende of een zittende houding naar een staande houding.

## **Bloeddrukregeling**

Als u vanuit een liggende houding gaat staan, zakt het bloed in uw lichaam door de zwaartekracht naar de buik en de benen. Hierdoor wordt het hart minder goed met bloed gevuld en neemt de hoeveelheid bloed af die het hart per minuut in de slagaders pompt. Om te zorgen dat de bloeddruk niet te veel gaat dalen, knijpen de bloedvaten zich samen en zal het hart sneller gaan kloppen. Uw bloeddruk komt door deze 2 maatregelen weer terug op het juiste niveau. Dit wordt geregeld door het bloeddrukregulatiesysteem in de hersenen. Hier hebt u zelf geen invloed op.

Bij orthostatische hypotensie werkt het bloeddrukregulatiesysteem niet goed. Als u gaat staan, knijpen de bloedvaten zich niet voldoende samen en neemt uw hartslag nauwelijks toe. Het gevolg is dat uw bloeddruk na het opstaan lager wordt en even te laag blijft.

## **Wat zijn de klachten bij orthostatische hypotensie?**

Als uw bloeddruk erg laag is, pompt uw hart onvoldoende bloed naar de hersenen of andere lichaamsdelen. Hierdoor ontstaan klachten zoals:

- Een licht of juist zwaar gevoel in het hoofd.
- Sterretjes zien of zwart voor de ogen.
- Kortademigheid of benauwdheid.
- Duizeligheid.
- Een slap of wankel gevoel.
- Pijn in de nek en schouders.
- Oorsuizen.
- Hartkloppingen.

## Oorzaken

Er is meer kans op orthostatische hypotensie bij bepaalde ziektes zoals suikerziekte, hartproblemen of de ziekte van Parkinson. Andere oorzaken kunnen zijn: ontstekingen, uitdroging, bloedarmoede, hoge bloeddruk, grote inspanning, een warme omgeving (warm bad, sauna) en het gebruik van bepaalde medicijnen.

Ouderen kunnen soms ook zonder duidelijke oorzaak last krijgen van orthostatische hypotensie.

## Wat kunt u zelf doen?

Orthostatische hypotensie kan geen kwaad. Wel is er een risico dat u hierdoor valt met bijvoorbeeld botbreuken tot gevolg.

Als u medicijnen gebruikt, zal uw arts beoordelen of daarin iets aangepast moet worden.

Zelf kunt u het volgende doen:

- Drink voldoende:
  - 1,5 tot 2 liter per dag.
  - Als u klachten hebt bij warm weer, drink dan 0,5 liter koud water in 5 tot 15 minuten.
- **Let op:** u mag geen extra vocht nemen als u een hartprobleem of een vochtbeperking hebt.
- Neem de tijd als u gaat staan vanuit een liggende of zittende houding. Blijf eerst even rustig zitten, ga dan rustig staan en wacht tot de duizeligheid is verdwenen.
- Als u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan in een stoel zitten met uw benen omhoog of ga liggen. U kunt ook op uw hurken gaan zitten. Kom rustig overeind als de klachten weer over zijn.
- Als uw overeind komt, span dan de spieren van de benen, de billen en eventueel de buik aan.
- Gebruik een rollator, dat geeft steun. Bij duizeligheid kunt u op het zitgedeelte gaan zitten.
- Ga overdag niet veel liggen. De klachten worden dan erger.
- Probeer zo weinig mogelijk te persen en te hoesten.
- Drink zo weinig mogelijk alcohol. Alcohol kan de klachten verergeren.
- Ga niet warm baden, heet douchen of naar de sauna. De bloedvaten worden dan wijder, waardoor de bloeddruk nog meer kan dalen.
- Als u klachten hebt na de maaltijd, neem dan meerdere kleine maaltijden verspreid over de dag.
- Zet het hoofdeinde van uw bed tenminste 15 cm omhoog.

- Zet 's nachts een rollator of een stoel naast het bed en laat een nachtlampje branden. Hiermee kunt u vallen voorkomen. Zet een po(stoel) of urinaal naast uw bed, zodat u niet naar het toilet hoeft te lopen.
- Draag steunkousen, als uw arts dat adviseert.

## Contact

Hebt u nog vragen? De polikliniek Geriatrie is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8:30 tot 16:30 uur.

T: 0515 - 48 81 93.

Als de telefoon niet beantwoord kan worden, kunt u een voicemailbericht inspreken. U wordt dan zo snel mogelijk teruggebeld.

***Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?***

*Wij ontvangen ze graag via [folders@mijnantonius.nl](mailto:folders@mijnantonius.nl)*