

Lage bloeddruk bij het gaan staan

Orthostatische hypotensie

Wanneer u duizelig wordt bij het gaan staan, is het mogelijk dat er sprake is van een tijdelijke lage bloeddruk. Dit wordt orthostatische hypotensie genoemd.

Orthostatische hypotensie

Bij het gaan staan, zakt het bloed onder invloed van de zwaartekracht naar de benen. Hierdoor wordt het hart minder goed gevuld en daalt de bloeddruk. Het hart reageert hierop door sneller te gaan kloppen. Ook de bloedvaten vernauwen zich. Hierdoor herstelt de bloeddruk zich snel, waardoor je meestal weinig merkt van deze bloeddrukdaling. Wanneer er sprake is van orthostatische hypotensie, werkt dit echter niet optimaal. De hartslag stijgt te weinig of de bloedvaten vernauwen zich niet genoeg. Dit zorgt ervoor dat het herstel van de bloeddruk langer duurt. De bloeddruk kan zo laag worden, dat er onvoldoende bloed naar de hersenen gepompt wordt. Dit kan leiden tot klachten zoals duizeligheid en soms flauwvallen.

Post-prandiale hypotensie (lage bloeddruk na de maaltijd)

Bij post-prandiale hypotensie ontstaat ook een lage bloeddruk. In dit geval ontstaat het door het nuttigen van een maaltijd. Om het voedsel te verteren, gaat er meer bloed naar het maagdarmsstelsel en gaat er niet genoeg bloed naar het hart of de hersenen. Binnen anderhalf uur na het eten kunnen hierdoor klachten ontstaan zoals duizeligheid of flauwte.

Oorzaken

Orthostase komt vaak voor op hogere leeftijd. Er zijn verschillende oorzaken voor orthostatische hypotensie:

- Hoge bloeddruk;
- Verminderde inname van voeding en vocht;
- Gebruik van bepaalde medicijnen;
- Langdurige bedrust, weinig beweging;
- Aandoeningen aan het zenuwstelsel.

Klachten

- Duizeligheid, draaierig gevoel, licht gevoel in het hoofd;
- Wazig zien, zwart voor de ogen;
- Slap, moe of wankel op de benen bij het opstaan;
- Pijn in de schouders en nek;

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

- (Neiging tot) flauwvallen.

Behandeling

Uw arts kijkt samen met u naar de mogelijke oorzaken en geeft adviezen over maatregelen. Hierbij worden ook de medicijnen doorgenomen en indien nodig aangepast. Eventueel kan overwogen worden om de benen te laten zwachtelen of steunkousen te laten aanmeten. Als u al steunkousen heeft, kunt u deze het beste 's ochtends, direct bij het uit bed komen, aantrekken.

Leefregels en adviezen

Er zijn algemene adviezen en leefregels, waardoor de klachten zouden kunnen verminderen.

Bij lage bloeddruk bij het gaan staan:

- Plaats het hoofdeinde van uw bed een beetje hoger of slaap met meerdere kussens;
- Kom langzaam, in etappes, omhoog. Als u ligt, gaat u eerst rustig zitten;
- Laat de benen ongeveer een halve minuut bungelen en span de beenspieren een paar keer aan. Daarna gaat u pas staan;
- Zorg dat er iets in de buurt is waaraan u steun heeft bij het opstaan;
- Als u staat, blijf dan bij het bed of de stoel staan en marcheer even op de plaats. Als dit goed gaat, kunt u gaan lopen;
- Vermijd plotselinge bewegingen;
- Drink minimaal anderhalve liter water, thee of vruchtensap (tenzij uw arts anders heeft voorgeschreven).

Bij lage bloeddruk na de maaltijd:

- Neem meerdere, kleine maaltijden per dag zodat er niet te veel bloed tegelijk naar het maag-darmstelsel gaat.