

# Orthostatische hypotensie

## Bij de ziekte van Parkinson of atypisch parkinsonisme

*Onder parkinsonisme wordt verstaan: alle ziekten die qua verschijnselen lijken op de ziekte van Parkinson. Voorbeelden zijn Multipele Systeematrofie (MSA) en Progressieve Supranucleaire Parese (PSP).*

**Orthostatische hypotensie betekent letterlijk een te sterke daling van de bloeddruk na het opstaan. Bij orthostatische hypotensie daalt de bloeddruk wanneer u van een liggende houding naar een zittende of staande houding gaat. De klachten zijn wisselend en zijn vooral 's ochtends het ergst. In deze folder wordt uitgelegd hoe de normale bloeddruk tot stand komt, wat de oorzaken en klachten kunnen zijn van orthostatische hypotensie en welke behandelingsmogelijkheden er zijn.**

Bij het veranderen van een liggende houding naar een staande houding, verplaatst een deel van het bloed zich van de buik naar de benen. Dit gebeurt onder invloed van de zwaartekracht. Hierdoor worden het hart en de slagaders minder goed gevuld. Het gevolg is dat de bloeddruk daalt. Als de bloeddruk daalt, zorgt het systeem in het lichaam dat de bloeddruk regelt dat de slagaders zich vernauwen, waardoor de bloeddruk weer stijgt.

Bij orthostatische hypotensie werken de aanpassingen van het systeem voor bloeddrukregulatie niet goed genoeg. De bloeddruk kan zelfs zo laag worden dat onvoldoende bloed naar de hersenen gepompt wordt. Hierdoor kunnen klachten ontstaan zoals wazig zien, zwarte vlekken voor de ogen, duizeligheid, evenwichtsverlies en (bijna) flauwvallen. Bij ernstige orthostatische hypotensie kan de bloeddruk zover dalen dat iemand zelfs bewusteloos kan raken.

### Oorzaken

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

- Autonome dysfunctie, zoals aanwezig bij langer bestaande ziekte van Parkinson, Multipele Systeematrofie en suikerziekte, waarbij het zenuwstelsel de daling van de bloeddruk onvoldoende registreert.

Hoe tevreden bent u over uw specialist of ziekenhuis? Geef uw mening op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)

*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.*

- Te weinig vocht in het lichaam. Onderliggende factoren hiervoor kunnen zijn: te weinig drinken, het gebruik van plastabletten (diuretica), ernstige diarree of te weinig vochtinname bij een hittegolf.
- Gebruik van medicijnen die de hartfrequentie of bloeddruk beïnvloeden. Vertel uw neuroloog daarom altijd goed welke medicijnen u allemaal gebruikt.

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

- Bij houdingsverandering van liggen of zitten naar staan.
- Na de maaltijd, doordat het bloed vooral naar de darmen gaat.
- Na een periode van lichamelijke inspanning 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 kan orthostatische hypotensie soms worden verholpen door veranderingen in de medicatie en leefstijladviezen. 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 bloeddruk herstelt.

### **Wat moet u doen?**

- Zorg dat u per dag minstens 2 liter drinkt.
- Drink cafeïnehoudende dranken zoals koffie/thee of meer dan 500 ml water voor het opstaan en na de maaltijd. Cafeïne vernauwt de bloedvaten.
- Zorg dat u voldoende zout tot u neemt, bijvoorbeeld door regelmatig bouillon te drinken.
- Neem de tijd wanneer u een periode gelegen heeft en weer opstaat; maak geen overhaaste bewegingen.
- Aanspannen van buik- en beenspieren door de tenen of de hele voet naar de neus te bewegen vóór het opstaan. Door de aanspanning van deze spieren pompt het bloed terug naar het hart.
- Vermijd langdurig stil staan. Bij klachten tijdens 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 te gaan staan. Zo kan bloed minder goed wegzakken. Een opvouwstoeltje is een optie als u lang moet staan.
- Zet het hoofdeinde van het bed ongeveer 30 cm hoger, bijvoorbeeld door middel van klossen.
- Gebruik een urinaal/postoel naast het bed als u 's nachts moet plassen.
- Vermijd langdurig buigen 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 beter naar het hart kan worden teruggepompt.
- Belangrijk is dat de steunkousen halfjaarlijks opnieuw worden aangemeten, en dat u deze altijd draagt.

- Gebruik kleine maaltijden, zodat de bloeddruk niet overmatig daalt door verplaatsing van het bloed naar het maagdarmkanaal.
- Verspreid het gebruik van koolhydraten (bijvoorbeeld pasta's of brood) over de dag. Dit is belangrijk omdat het innemen van veel koolhydraten tegelijkertijd kan leiden tot een daling van de bloeddruk.
- Wanneer u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan op uw hurken zitten, ga liggen of ga zitten in een stoel met uw benen omhoog. Probeer niet te blijven staan. Kom bij het wegtrekken van de klachten rustig overeen.

**Wat kunt u beter niet doen?**

- Vermijd ruimtes waar u niet kunt gaan zitten, bijvoorbeeld een volle trein en lift.
- Ga niet op een ladder staan.
- Ga niet in een kermisattractie die ronddraait.
- Vermijd hete douches/baden.
- Vermijd warme ruimtes zoals een sauna.

**Meer informatie**

Neem contact op met de parkinsonverpleegkundige via een e-consult op MijnMMC of de polikliniek neurologie, telefoon (040) 888 84 10.