

## Contact

Neem voor informatie of een afspraak contact op met de praktijk voor Oefentherapie Cesar.

**U bent met en zonder verwijzing van de huisarts of specialist welkom. Een verwijsbriefje is dus niet nodig!**

### Leerdam

Kon Emmalaan 82  
4141 EE Leerdam  
T. 0345 619888

### Vuren

Tulpenlaan 2  
4214 EK Vuren  
M. 06 15532793

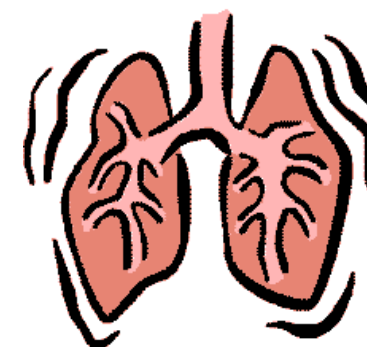
### Brakel

Wilhelminalaan 19  
5306 XA Brakel  
M. 06 26948965

Of kijk op: [www.cesarleerdam.nl](http://www.cesarleerdam.nl)

[www.cesarleerdam.nl](http://www.cesarleerdam.nl)

## Hyperventilatie



**De Cesartherapeut helpt u daarbij!**



## Wat is hyperventilatie?

Hyperventilatie is een reactie van het lichaam op angst, stress, psychische druk, zorgen, overmatige inspanning of emoties. Hierdoor ontstaat een gespannen ademhaling en dit kan leiden tot klachten als benauwdheid, hartkloppingen, pijn op de borst, misselijkheid en duizeligheid. Dit is een beangstigend gevoel, en het voelt alsof u te weinig zuurstof binnen krijgt. Er bestaan 2 vormen, die ook gecombineerd voorkomen:

### Vorm 1: Acute hyperventilatie

Bovenstaande verschijnselen treden in aanvallen hevig op. Vaak ontstaat angst voor deze aanvallen en dit zorgt voor een belemmering in uw dagelijkse activiteiten.

### Vorm 2: Chronische hyperventilatie

Men merkt hierbij niet dat er constant te snel of teveel geademd wordt, waardoor vooral vage klachten optreden, zoals spierklachten in rug, nek of borst, hoofdpijn, darmklachten, vermoeidheid en slaapproblemen.

## Hoe kan de Cesartherapeut u helpen?

- De Cesartherapeut bekijkt nauwkeurig hoe de ademhaling verloopt
  - *Welke spieren zijn er gespannen?*
  - *Is het middenrif en de ribben voldoende beweeglijk?*
  - *Hoe gebruikt u uw ademhalingsspieren?*
  - *Is uw houding optimaal voor een juiste ademhaling?*
- U krijgt inzicht in de oorzaken en symptomen. U krijgt uitleg over het ontstaan van hyperventilatie en welke symptomen daarbij horen.
- U leert wat u zelf kunt doen aan deze klachten. U leert technieken waarmee u de klachten kunt verminderen.
- U leert technieken aan waarmee u overmatige spierspanning kunt verminderen en/ of opheffen.
- U leert grenzen en stresssignalen tijdig herkennen.

## Het resultaat

Als u heeft gemerkt waar spierspanning opgebouwd wordt in het lichaam, gaat u uw grenzen en stresssignalen beter herkennen. Alvorens u gaat hyperventileren, kunt u opgebouwde spierspanning signaleren en verminderen en daarmee hyperventileren voorkomen. Hierdoor neemt de frequentie van de klachten verder af.

**Rust en ruimte voor de patiënt staat tijdens de behandeling altijd voorop. Uw therapeut neemt de tijd voor u, geeft duidelijke uitleg en geeft u ruimte voor vragen.**

**De therapeuten in onze praktijk hebben uitgebreide bij- en nascholing gevolgd op het gebied van hyperventilatie (ook bij astma/ copd) en behandeling van stress, spanning en burn-outklachten.**

