

HYPERVENTILATIE:

Ademen is iets heel natuurlijk en vanzelfsprekends. De snelheid en diepte van je ademhaling wordt automatisch aangepast aan je inspanningsniveau. Deze is sneller en dieper bij inspanning en in stressvolle situaties, dan in rust. Dit is normaal, na inspanning of stress 'zakt' de ademhaling vanzelf weer. Wanneer dit niet het geval is, is er sprake van een ademhalingsprobleem. Dit kan tot een patroon leiden waarbij minder efficiënt wordt geademd. Dit kost onnodig veel energie en belemmert enorm.

Ademhalingsproblemen kunnen zowel een fysieke als een emotionele oorzaak hebben. Bekende fysieke oorzaken zijn longziekten, COPD en astma.

Emotionele oorzaken zijn er in tal van soorten. Hyperventilatie is een bekend ademhalingsprobleem, dat meestal een emotionele oorzaak kent.

Er zijn twee soorten hyperventilatie.

De eerste is acute hyperventilatie. Deze gaat vaak gepaard met aanvallen van benauwdheid, duizeligheid, druk op de borst, een gevoel van flauwvallen en paniekaanvallen.

De tweede is chronische hyperventilatie. Dit is samengevat: 'verkeerd ademen'.

Bij **chronische hyperventilatie** adem je te vaak in en uit. Veel mensen weten niet dat ze chronische hyperventilatie hebben tot ze enkele vage **lichamelijke klachten** opmerken, zoals:

- Druk op de borst
- Vermoeidheid
- Veel zweten
- Een angstig gevoel
- Licht in het hoofd
- Tintelingen in het lichaam of de vingers
- Kortademigheid
- Een slechte spijsvertering

Indien andere lichamelijke oorzaken kunnen worden uitgesloten door uw arts kan het nuttig zijn om een ademtherapeut te contacteren.

Ademhalingsproblemen met een fysieke oorzaak kunnen soms ook worden ondersteunt met ademtherapie als aanvulling op de klassieke medische behandeling.

Voor meer info ga naar:
www.ademtherapie.info