

## Orthostatische hypotensie

### Regelen bloeddruk

Bij het overeind komen van liggende naar staande houding, verplaatst het bloed zich door de zwaartekracht naar de buik en benen. De bloeddruk daalt dan, maar herstelt zich snel doordat de hartslag toeneemt en de bloedvaten vernauwen. Dit regelt het lichaam automatisch.

### Wat is orthostatische hypotensie?

Orthostatische hypotensie betekent letterlijk: een lage bloeddruk bij het staan. De systemen die de bloeddruk regelen, werken niet goed of te langzaam, waardoor de bloeddruk zich minder snel herstelt tot het oorspronkelijke niveau. De bloeddruk kan zo laag worden dat er te weinig bloed naar de hersenen wordt gepompt. Hierdoor kunnen klachten ontstaan.

### Klachten die kunnen voorkomen bij orthostatische hypotensie

- Klachten van wazig zien of zwarte vlekken voor de ogen.
- Een licht gevoel in het hoofd. Vaak beschreven als duizeligheid.
- Slap, moe of wankel ter been worden.
- Het gevoel (bijna) flauw te vallen.

### Wanneer treden klachten op?

De klachten treden op als er in verhouding te weinig bloed naar het hoofd wordt gepompt.

- Bij gaan staan, van liggende of zittende positie.
- Bij overeind komen na bukken.
- Na een warm bad of warme douche.
- Bij lichamelijke inspanning.
- Na een maaltijd, omdat er dan in verhouding meer bloed naar de darmen gaat.
- Bij bepaalde medicatie, bijvoorbeeld plaspillen.

### Oorzaken van orthostatisch hypotensie

Orthostatische hypotensie kan verschillende oorzaken hebben:

- Ziektes of aandoeningen (zoals suikerziekte, hartfalen, hoge bloeddruk, polyneuropathie of de ziekte van Parkinson).
- Bepaalde medicijnen (zoals plasmedicatie, vaatverwijders, middelen tegen hoge bloeddruk).
- Oudere mensen hebben soms, zonder duidelijke oorzaak, last van orthostatische hypotensie.

Uw behandelend arts zal met u bespreken wat bij u de oorzaak kan zijn.

### Blijven de klachten van orthostatische hypotensie?

Het is afhankelijk van de oorzaak of de klachten blijven bestaan.

### Adviezen

Om de klachten te verminderen kunt u een aantal adviezen opvolgen:

- Sta langzaam op. Ga vanuit liggende positie eerst naar een zittende positie, beweeg uw benen.
- Ga rustig staan en blijf even staan, voordat u gaat lopen. Zorg dat u ergens steun kan zoeken.
- Na een periode gelegen te hebben verergeren de klachten. Probeer overdag zoveel mogelijk te staan en te zitten.
- Span uw been-, bil- en buikspieren aan als u gaat staan, voordat u gaat lopen.
- Breng het hoofdeind van uw bed omhoog.
- Vermijd langdurig stilstaan. Bij klachten tijdens het staan kunt u 'passen op de plaats' maken.

- Vermijd extreme hitte, neem geen hete douches of heet bad.
- Drink voldoende. Minimaal 1,5 liter vocht per dag, tenzij uw arts anders adviseert.
- Voorkom vallen, door altijd steun te hebben, bijvoorbeeld van een rollator en ga bij klachten van een licht gevoel in het hoofd zitten of span uw billen aan.

## **Vragen**

Heeft u vragen na het lezen van deze folder, dan kunt u ze stellen bij het volgend bezoek aan uw behandelend arts.

Laurentius Ziekenhuis  
Mgr. Driessenstraat 6  
6043 CV Roermond  
[www.lzr.nl](http://www.lzr.nl)

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis  
34202421 - Geriatrie - mei 2025