INFORMATIE OVER

Hyperventilatie bij kinderen

In deze folder leest u meer over hyperventilatie bij kinderen.

Ademhalen doen we vanzelf, daar hoeven we niet over na te denken. We ademen zuurstof in en koolzuur uit. De ademhaling past zich aan bij wat we doen; een rustige ademhaling bij het slapen en een snellere ademhaling bij inspanning, zoals bij sporten.

Wat is hyperventilatie?

Bij angst en spanning raakt je ademhaling van slag, vaak zonder dat je het zelf beseft. Ook overbelasting en oververmoeidheid kunnen hierbij een rol spelen. Het lichaam gaat stresshormonen aanmaken, zoals adrenaline. Het is dan alsof het lichaam zich voorbereidt op inspanning. Je gaat vanzelf sneller ademhalen en het hart gaat sneller kloppen. Je zit bijvoorbeeld in een stoel, maar ademt alsof je aan het hardlopen bent. Dit heet hyperventilatie. Door hyperventilatie wordt het koolzuurgehalte in het bloed laag wat verschillende klachten kan veroorzaken.

Hoe vaak komt hyperventilatie bij kinderen voor?

Door de verschillende uitingsvormen wordt hyperventilatie niet altijd als dusdanig herkend, waardoor het niet bekend is hoe vaak hyperventilatie voorkomt bij kinderen. Het komt vooral voor bij tieners, maar regelmatig ook bij kinderen in de basisschoolleeftijd. Hyperventilatie komt vaker voor bij meisjes dan bij jongens.

Verschijnselen van hyperventilatie bij kinderen

Wat zijn de meest voorkomende verschijnselen van hyperventilatie bij kinderen?

- Benauwdheid/ kortademigheid
- Hartkloppingen of pijn op de borst
- Duizeligheid
- Tintelingen
- Droge mond, moeite met slikken

- Zweten, trillen
- Hoofdpijn, misselijkheid
- Vermoeidheid
- Angst of verminderde concentratie

Je hoeft geen last te hebben van alle klachten die hierboven staan beschreven, maar meestal zijn wel meerdere verschijnselen herkenbaar. Bij hyperventilatie hoef je niet altijd te merken dat je ademhaling versnelt. De klachten komen vaak in aanvallen voor en zijn niet schadelijk voor het lichaam. Door een aanval kun je echter erg schrikken en bang worden. Angst speelt zowel een rol in het ontstaan van de klachten als in het blijven bestaan van de klachten.

Wat kun je zelf doen bij hyperventilatie?

Er zijn verschillende oefeningen die je kunt doen. De kinderfysiotherapeut zal samen met je kijken welke voor jou het meest passend zijn.

- Let op een rechte houding, bijvoorbeeld met de handen achter de rug in zittende houding.
- Als je een aanval hebt of voelt aankomen, probeer dan rustig te ademen. Neem drie seconden om in te ademen, houd dan 2 seconden vast en adem zes seconden uit door getuite lippen.
- Lukt het niet om rustiger te ademen zoals hierboven beschreven, focus dan vooral op goed en lang uitademen. Adem hierbij uit door getuite lippen.
- Soms helpt het om jezelf af te leiden. Bijvoorbeeld door bij een aanval oefeningen te gaan doen zoals kniebuigingen of door hardop te gaan lezen.
- Probeer na te gaan waarom bepaalde situaties spanningen oproepen. Het kan zijn dat je je niet van angst of spanningen bewust bent, maar dat je wel last hebt van de verschijnselen.
- Het kan helpen wanneer je opschrijft in welke situatie je de verschijnselen krijgt.
- Bij het gevoel van flauw vallen kun je het volgende doen:
- Knijp de bovenbenen kort en hard tegen elkaar of bal de vuisten. Doe alsof er iets tussen zit of dat je iets vast hebt wat je niet kwijt wilt raken.
- Bij vaker voorkomende aanvallen zijn ademhalingsoefeningen verreweg het meest effectief.

- Er is echter een noodmaatregel die je kunt toepassen als je in paniek raakt en het niet lukt om ademhalingsoefeningen toe te passen. Plaats een zakje rondom neus en mond en adem in en uit in dit zakje. Hierdoor wordt het koolzuurgehalte sneller op peil gebracht wat het gevoel van flauw vallen snel kan verminderen. Meestal duurt dit ongeveer 1,5-2 minuten. Als je het gevoel hebt dat je stikt kan je eventueel een klein gaatje in het zakje maken.

Ontspanning en bewustwording bij hyperventilatie

Wat kun je doen ter ontspanning en bewustwording van een goede ademhaling?

- Buikademhaling: Je longen zijn eigenlijk 2 ballonnen die groot worden bij inademing en weer kleiner bij uitademing. Doordat er te weinig ruimte is in de borstkas, komt bij inademing je borst naar voren, gaan je flanken iets opzij en zet je buik uit. Het is vooral goed als je buik op en neer gaat tijdens het ademhalen.
- Oefening: zet een knuffel of leg je handen op je buik en laat deze door je ademhaling rustig op en neer gaan. Je hoeft hierbij niet diep in en uit te ademen. Doe dit 2 minuten voor het slapen.
- Het is goed om ontspanning in de dag te brengen. Dit brengt het lichaam weer tot rust en zorgt automatisch voor een rustigere ademhaling. Voor iedereen is het verschillend wat ontspanning geeft. Voor de één is dit kinderyoga of mindfullness en voor de ander is dit een rondje fietsen, wandelen of muziek maken. Er zijn verschillende mindfullness apps beschikbaar.

Heeft u vragen?

Neem gerust contact met ons op.

Afdelingen

Fysiotherapie

Telefoonnummer	020-634 6157 (Revalidatie & Herstel polikliniek)
Openings- en bezoektijden	Maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 17.00
Route	70

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/hyperventilatie-bij-kinderen/hyperventilatie-bij-kinderen
Deze download is gemaakt op 23-11-2026 om 22.11 uur.