



INFORMATIE OVER

Orthostatische hypotensie folder

Veel ouderen hebben last van duizeligheid. Dit uit zich door verschillende klachten zoals zich niet lekker voelen, licht in het hoofd voelen, onzekerheid bij het opstaan en lopen, en angst om te vallen. Een belangrijke oorzaak van deze klachten komt door verstoring van de bloeddrukregulatie. Het verschijnsel is bekend onder de naam orthostatische hypotensie.

Wat is orthostatische hypotensie?

Orthostatische hypotensie is een bloeddrukdaling bij verandering van de lichaamshouding van liggen naar staan. Als iemand opstaat, verzamelt zich door de werking van de zwaartekracht extra bloed in de bloedvaten van de benen en het onderlichaam. Daardoor treedt er een kleine afname op in de hoeveelheid bloed dat door het hart kan worden rondgepompt, zodat de bloeddruk daalt.

Normaal reageert het lichaam hier op door het hart sneller en krachtiger te laten slaan en de bloedvaten samen te trekken om de totale oppervlakte van het vaatbed te verkleinen. Als deze compensatiemechanismen niet goed of te traag werken, spreekt men van orthostatische hypotensie.

Om aan te tonen of iemand last heeft van orthostatische hypotensie wordt de bloeddruk eerst liggend en daarna staand gemeten. Bij een verschil van 20 mm kwikdruk of meer in de bovendruk en / of 10 mm kwikdruk of meer in de onderdruk, is er sprake van orthostatische hypotensie.

Wat zijn de verschijnselen?

- De gevolgen van deze bloeddrukdaling kunnen zijn:
- duizeligheid / licht gevoel in het hoofd
- zweverigheid / draaierigheid
- zwarte vlekken voor de ogen
- slap, moe en wankel ter been
- het gevoel flauw te vallen en / of wankelen.

Hierdoor is er een verhoogde kans om te vallen.

Wat is de oorzaak?

Er zijn verschillende oorzaken voor orthostatische hypotensie. Over het algemeen zijn dit aandoeningen van het zenuwstelsel. Uw arts zal met u bespreken wat bij u de oorzaak is.

Wanneer treden de klachten op?

De klachten treden op wanneer er onvoldoende bloed beschikbaar is om naar het hoofd te pompen, zoals:

- bij gaan staan
- na de maaltijd (het bloed gaat dan met name naar de darmen)
- bij gebruik van bepaalde medicijnen waardoor meer vocht wordt uitgescheiden (bijv. plaspillen)
- na een warm bad (de bloedvaten van de huid staan dan wijd open)
- bij lichamelijke inspanning (de bloedvaten van de spieren staan dan wijd open)
- bij te weinig vochtinname
- de klachten verergeren in een warme omgeving.

Wat is de behandeling?

Welke behandeling in uw geval het beste is, hangt af van de oorzaak van de orthostatische hypotensie. De arts zal zorgvuldig naar uw medicijngebruik kijken en indien mogelijk hierin aanpassingen treffen. Soms wordt het dragen van elastische kousen geadviseerd.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Zorg voor voldoende inname van vocht (minimaal 1,5 liter per dag), eventueel in overleg met uw arts.
- Sta altijd langzaam op. Eerst zittend op de rand van het bed met de benen bengelen en aanspannen van de beenspieren. Ga daarna rustig rechtop staan en wacht tot de (eventuele) draaierigheid is verdwenen.
- Slaap met een verhoogd hoofdeinde.

- Drink een glas water vóór het opstaan.
- Vermijd lang op bed liggen overdag.
- Vermijd heet baden of douchen.
- Wees extra alert in een warme omgeving.
- Laat eventueel steunkousen aanmeten om te voorkomen dat al het bloed in de benen zakt.
- Voorkom vallen. Zet een rollator of stoel naast het bed, laat een nachtlampje branden, zet een po(stoel) of urinaal naast het bed.
- Gebruik kleine maaltijden.
- Wanneer u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan zitten met uw benen omhoog of ga even liggen.
- Sta niet te lang achter elkaar stil. Om duizeligheid tijdens het staan te voorkomen, kan het helpen om stevig op beide benen te gaan staan of om uw benen te kruisen. Ook kunt u op de plaats marcheren.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Geriatrie.

Afdelingen

Geriatric polikliniek

Telefoonnummer 020-634 6253

Route 2e etage - zuid



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/orthostatische-hypotensie/orthostatische-hypotensie-folder>
Deze download is gemaakt op 30-07-2026 om 19.27 uur.