

Flauwvallen

Flauwvallen

Bij het overeind komen van liggen naar staan zakt bloed naar de buik en benen. Hierdoor vult het hart zich minder goed met bloed en neemt de hoeveelheid bloed die het hart rond kan pompen af. Zonder tegenmaatregelen daalt dan de bloeddruk.

Normaal reageert het lichaam met het samenknijpen van de bloedvaten in buik en benen en het sneller laten kloppen van het hart. De bloeddruk stijgt dan weer. Het onwillekeurige zenuwstelsel regelt dit, u kunt daar zelf geen invloed op uitoefenen.

Sommige mensen vertonen onvoldoende tegenmaatregelen en dan ontstaat de flauwvalreactie. De bloedvaten worden wijder in plaats van nauwer en er kan veel bloed naar de benen zakken. Ook vertraagt de hartslag. Hierdoor pompt het hart onvoldoende bloed naar de hersenen. Het wordt zwart voor de ogen en/of iemand raakt bewusteloos. Door te gaan zitten of liggen raakt het hart weer voldoende met bloed gevuld en komt de persoon vanzelf bij bewustzijn. Waarom deze reactie bij sommige mensen vaker optreedt dan bij anderen is nog niet bekend.

Symptomen

De belangrijkste symptomen voor een dalende bloeddruk zijn:

- Het regelmatig terugkerende licht gevoel in het hoofd.
- Het zien van zwarte vlekken voor de ogen.
- Het verlies van bewustzijn.
- Voor, tijdens en na het wegraken vaak last van:
 - bleek zien
 - overmatig zweten
 - misselijkheid

In welke situaties komt het voor

Het flauwvallen, kan door verschillende oorzaken ontstaan. Het is belangrijk dat u bij gaat houden bij welke situaties de klachten optreden. Enkele veel voorkomende situaties zijn:

- Bij emotionele gebeurtenissen.
- Bij het zien van bloed of bij het hebben van pijn.
- Na lang stilstaan.
- In een warme omgeving.
- Direct na inspanning.
- Direct na het eten of juist wanneer u te lang niet gegeten heeft.
- Tijdens de menstruatie.
- Na een slechte nachtrust.

Wat te doen tegen flauwvallen

Om flauwvallen tegen te gaan kunnen er een aantal dingen gedaan worden:

- **Bijhouden van een dagboek**

Houdt precies bij onder welke omstandigheden u de neiging hebt om flauw te vallen. Als u weet wanneer de symptomen optreden kunt u deze beter vermijden.

Achter in dit boekje kunt u de omstandigheden/symptomen noteren.

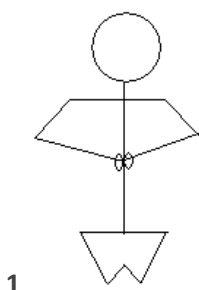
- **Leefregels**

Door met onderstaande leefregels rekening te houden wordt de kans op een daling van de bloeddruk kleiner.

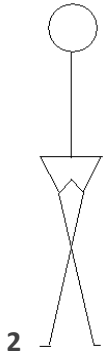
- Drink per dag minimaal 2 liter water.
- Zorg dat u voldoende zout binnenkrijgt.
- Drink cafeïnehoudende dranken voor het opstaan of na de maaltijd.
- Vermijd overmatig alcoholgebruik.
- Gebruik kleine porties tijdens uw maaltijd.
- Sta niet te snel op als u een tijd heeft gezeten of gelegen.
- Beweeg voor het opstaan de benen of de voeten.
- Vermijd langdurig stilstaan.
- Kantel uw bed (hoofdzijde omhoog op klossen van 30 cm).

- **Strainen (bewegingen)**

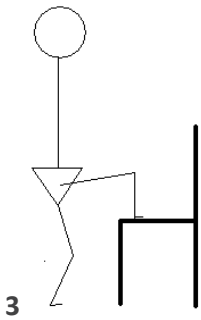
Onderstaande bewegingen kunnen flauwvallen voorkomen op het moment dat u het aan voelt komen. Met deze beweging wordt geprobeerd de bloeddruk te laten stijgen.



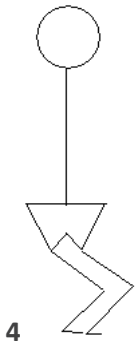
1. *Neem de handen in elkaar en beweeg de armen naar buiten (trekken)*



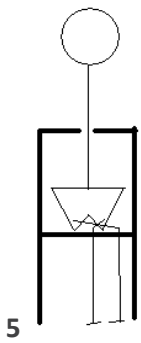
2. *Kruis de benen en druk ze tegen elkaar aan.*



3. *Met één ben op een stoel gaan staan en druk zetten.*



4. *Door de hurken gaan (net doen of u de schoenen strikt).*



5. *Met de benen over elkaar gaan zitten en druk zetten.*

Telefoonnummers en adressen

Revalidatie

T: 0492 – 59 56 20

Sport Medisch Centrum

Julianalaan 2

5707 HR Helmond

T: 0492 – 59 56 20 (secretariaat revalidatie)

E: sportmedischcentrum@elkerliek.nl

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55

