

Ademoefeningen voor mensen met een 'hyperventilatiesyndroom'

Jan van Dixhoorn*

1. Inleiding

Het is enigszins vanzelfsprekend dat hyperventilatieklachten kunnen verbeteren of zelfs helemaal verdwijnen door het verbeteren van de ademhalingstechniek. 'Hyperventilatie'klachten (HVS) zijn immers klachten ten gevolge van of direct gepaard gaande met een gespannen (te snelle) manier van ademen. In de meerderheid van de gevallen hebben methodes voor ademregulatie inderdaad een goed effect. Naar schatting mag er bij 75% tot 95% van de gevallen een gunstig resultaat worden verwacht. In de andere gevallen moet overgestapt worden op een andere methode (zie hiervoor Compernelle, 1981).

In dit artikel wordt ingegaan op ademoefening, als één van deze methoden. Het sluit aan bij het voorgaande artikel van Compernelle en moet aansluitend worden gelezen. Wat daar over hyperventilatie gezegd wordt, wordt hier ook niet herhaald.

Door ademoefening leert men direct en bewust, een natuurlijke en ontspannen manier van ademen bij zich zelf oproepen. Daardoor wordt men rustiger, men leert de klachten tijdig voelen aankomen en men kan hen opvangen. Op den duur treden ze minder of in het geheel niet meer op.

Door het vertragen en reguleren van de ademhaling worden de klachten direct beïnvloed. Met regulerende ademoefening bereikt men hetzelfde als met het bekende plastic zakje (Compernelle, 1981). Het koolzuurtekort, ontstaan door het uitademen van teveel koolzuurgas verdwijnt wanneer men de uitgeademde lucht opnieuw inademt (zoals met ademen in een plastic zakje) en ook wanneer men minder koolzuur uitademt (zoals met ademregulatie).

De ademoefeningen zijn evenwel geen medicijnen waarmee uw klachten snel verdwijnen. Zij zijn een hulpmiddel, een instrument om de spanning in de ademhaling, die tot die klachten leidt, te reguleren.

* Jan van Dixhoorn, arts, werkt parttime in de hartrevalidatie, waar hij biofeedback en ademtherapie introduceerde om de mensen te helpen met het leren ontspannen.

2. Beïnvloeding van de ademhaling

Ademhalen is een proces dat grotendeels automatisch verloopt, maar dat ook gehoorzaamt aan de controle van onze wil. De ademhaling reageert automatisch op bijv. lichaamsbeweging, inspanning, warmte of zuurstoftekort. Ook reageert deze onwillekeurig op de gemoedstoestand, bijv. zuchten bij droefheid, hoog ademen bij angst, diep ademen bij woede. Tenslotte kunnen we de adem regelen door spreken (lang uitademen), krachtig blazen, zuigen, adem vasthouden enz.

Methodes om de ademhaling te beïnvloeden kunnen we nu onderscheiden enerzijds naar de mate waarin de ademhaling direct, dan wel indirect wordt gestuurd; anderzijds naar de mate dat de ademhaling meer gespannen en/of sneller gaat dan wel meer ontspannen en langzamer. Zo ontstaan vier groepen (zie schema 1).

Schema 1. Methodes van adembeïnvloeding

	direct effect op ademhaling	indirect effect op ademhaling
sneller meer gespannen	opzettelijk hijgen (snel, diep, hoog ademen) hyperventilatieprovocatie	zware inspanning leveren spannende situatie voorstellen of tegemoet treden
langzamer meer ontspannen	adem' oefeningen' buikademhaling ademritme vertragen (ademhaling tellen)	ontspanningsoefening prettige gedachte of situatie; afleiding langzaam, regelmatig bewegen

Het doel van de methodes waarbij de ademhaling sneller gaat, meer gespannen wordt en tot klachten leidt, is dat men over de angst voor deze klachten heenkomt. Men ervaart dat er werkelijk niets kan gebeuren, dat de klachten van een HVS doodeng zijn, maar vanzelf verdwijnen wanneer men weer rustig ademt.

Bij zware inspanning ademt men natuurlijk sneller; dan hoeven geen klachten te ontstaan, vaak voelt men zich beter. Klachten ontstaan als het hoge ademtempo (ongemerkt) doorgaat na de inspanning, terwijl men ogenschijnlijk rustig zit.

Ademoefening hoort tot de methodes om de ademhaling te vertragen en te ontspannen. Men merkt vrij snel een gunstig effect, zowel op eventuele

klachten, als op het algeheel gevoel. Het doel van deze methodes is te ervaren dat men zich in diepe rust en werkelijke ontspanning heel anders voelt, dan in gewone rust (zie voor meer informatie: Van Dixhoorn, 1982). Daardoor krijgt men meer zelfvertrouwen en innerlijke rust. Vaak is bewust ontspannen vlak na een inspanning of angstige situatie voldoende om het ontstaan van klachten te verhinderen (zie van Dixhoorn, 1981). Het doel van adem oefening is dat men de beweging van het ademen zelf leert voelen. Beweging in de buik, de flanken, de rug en niet alleen in de borst. Wanneer men dit gevoel goed kent, merkt men dat HV-klachten typisch optreden wanneer de adembeweging gestoord is en krampachtig gaat. Door regelmatige oefening leert men deze verkramping tegengaan, zodat men onder de meeste omstandigheden met de buik kan blijven ademen. Buikademhaling is een rechtstreeks middel tegen hyperventilatie.

3. De uitvoering van adem oefeningen

Door de volgende oefeningen toe te passen gaat men zichzelf rechtstreeks en opzettelijk 'rust' bezorgen. Bij mensen met een HVS is de ademhaling eigenlijk altijd gespannen en men voelt zich daardoor onrustig van binnen. Het is of de gespannen ademhaling een innerlijk gejaagd gevoel geeft. Daardoor ook moet men meestal even over een drempel heen, voor men met bewust ademen begint. Voor het geval men op eigen gelegenheid met oefenen begint hebben wij een geleidelijke opbouw gemaakt. Spreek nu met uzelf het volgende af:

- neem een periode van 6 weken, waarin U elke dag oefent, ongeacht het resultaat;
- volg de opbouw, die wordt gegeven: de eerste twee weken oefening A, de tweede twee weken oefening A + B; de laatste twee weken oefening A + B + C;
- zoek elke dag een paar maal gelegenheid tot oefenen, *op momenten dat U toch al betrekkelijk rustig en ontspannen bent.*

Het doel van deze 6 weken is, dat men zichzelf aanleert de buikademhaling op de juiste wijze uit te voeren, zodat het gemakkelijk en moeiteloos gaat. Voorts dat men de aandacht kan concentreren bij de oefening, en dat men goed leert voelen welke veranderingen precies optreden in het lichaam, tijdens of kort na het oefenen.

Wanneer de buikademhaling goed lukt merkt men een duidelijke lichamelijke verandering en een prettig algemeen gevoel. Men is warm, behaaglijk en voelt zich veilig; de gedachten gaan trager, men is sloom en zwaar; men is rustig van binnen; de ademhaling komt dieper in de buik, gaat langzamer en meer regelmatig; de inademing wordt voller, de uitademing kalmer. Dergelijke ervaringen worden steeds door onze leerlingen en patiënten verteld.

In het geval u geen van deze ervaringen heeft, of dat u slechts onrustig en angstig wordt, of juist meer klachten krijgt is het verstandig iemand hierover te raadplegen.

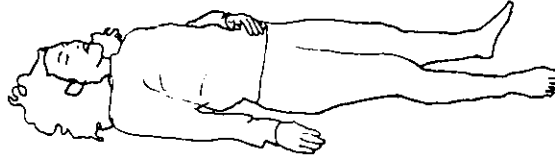
In het geval u wel goede ervaringen heeft is het verstandig de oefeningen als een routine in het dagelijks programma op te nemen en vol te houden, bijv. tijdens een pauze, 's morgens vroeg of 's avonds laat. U zult merken dat u dat eigenlijk van zelf doet: de positieve ervaring beloont zichzelf.

A. Buikademhaling; eerste periode

Zoek een rustige omgeving, op een moment dat u betrekkelijk kalm bent en neem een makkelijke houding aan. Leg een hand op de buik, onder of op de navel en volg de ademhaling. U voelt met de hand de beweging in de buik. Houdt dit even vol en neem de tijd, ook al voelt u aanvankelijk geen enkele beweging.

Wanneer men op dat moment inderdaad betrekkelijk rustig is, zal het volgende gebeuren: de beweging in de buik wordt duidelijk en groter, het tempo van de ademhaling wordt langzamer. Men kan nu de buik naar voren voelen komen bij inademen. Volg deze beweging gedurende ongeveer 10 ademhalingen en stop er dan mee. Beweeg even en let niet op de ademhaling.

Na een korte pauze doet u dit nog eens. Richt de volle aandacht op de beweging in de buik, terwijl u gemakkelijk en stil ligt of zit. Zodra de inadembeweging goed voelbaar is, volgt u weer tien maal in- en uitademen. En



daarna weer stoppen, even afleiding zoeken. Bij de derde keer merkt men meestal dat de ademhaling direct al rustiger is, langzamer en duidelijk voelbaar in de buik.

Was men niet erg rustig op het moment dat men begon te oefenen, dan neemt de buikbeweging meestal niet toe, of zelfs vindt het omgekeerde plaats: men gaat sneller ademen en meer met de bovenste ribben. Ga dan bij uzelf na wat de oorzaak kan zijn van deze onrust. Soms is hier een duidelijke aanleiding voor, soms ook is dit een algemeen gevoel. Probeer daarna nog eens, de aandacht te richten op de buikbeweging. Blijft het zo dat men er juist meer onrustig van wordt, ga dan iets anders doen en doe het later nog eens.

B. Ademritme normaliseren (zuigademhaling); tweede periode

In de volgende periode van twee weken blijft men tijdens het oefenen de aandacht aldoor bij het ademen en bij de buik houden. Het begin is hetzelfde: men zoekt een rustig moment en voelt of de adembeweging in de buik komt. Ook wanneer dit niet duidelijk is, gaat men toch een stap verder. Houdt een hand op de buik. Laat de kaken iets van elkaar komen en open de lippen. Adem nu door de mond, maar zonder inspanning. Maak een klein rondje van de lippen, waardoor de lucht naar binnen en naar buiten kan stromen. Maak vervolgens dit geluid hoorbaar. Lukt dit, adem dan tien keer langzaam en hoorbaar in en uit. Daarna weer gewoon ademen, door de neus, maar blijf de beweging aandachtig volgen. Vervolgens weer een rondje van de lippen maken en de lucht hoorbaar laten stromen, met een geluid van een 'ffffff', alsof men door een rietje in- en uitademt.

Na tien maal hoorbaar en rustig ademen weer pauzeren. Voel nu goed of er verschil is opgetreden ten opzichte van het begin. Is er iets veranderd in het gevoel, in het lichaam, in de ademhaling?

Tenslotte weer door de mond ademen, 10 maal regelmatig en hoorbaar. Let goed op dat de buikbeweging in zijn ritme doorgaat. Er is een direct verband tussen de luchtstroom bij de lippen en de beweging in de buik.

Ga niet krachtig blazen, pers niet alle lucht eruit, doe niet teveel moeite om de lucht in te zuigen. Laat gewoon de lucht hoorbaar in en uit stromen.

Toelichting

Door de hoorbare mondademhaling ontstaat een sterkere luchtstroom. De ademhaling wordt dieper. Omdat men tegelijkertijd de aandacht bij de buikbeweging houdt, komt de ademhaling ook lager in het lichaam. De buikbeweging wordt aanmerkelijk voller. Wanneer de ademhaling voller en dieper wordt, en men laat de buikspieren ontspannen meewerken hieraan, dan verandert het ademritme in gunstige zin. Men merkt het volgende:

- de inademing gaat gemakkelijker;

- er komt een korte pauze na inademen;
- de uitademing begint geleidelijk en gaat langzaam.
Het ritme verandert vanzelf. Men dient er slechts op te letten, niet opzettelijk sterk en diep te gaan ademen. Niet helemaal in en helemaal uit; alleen met de buik ademen is nu voldoende.
De verandering in ademritme blijft ook na het zuigen bestaan. Soms komt er dan pas een verschuiving. Vaak merkt men dat de beweging stotend of schokkerig is, men gaat duwen en persen om de buik te bewegen. Dit zijn gevolgen van spanning in de buikspieren. Door de zuigademhaling wordt men bewuster van deze spanning en is men in staat de buik verder te ontspannen.

Tijdens de eerste twee weken is het niet de bedoeling om tussen de oefeningen door ook op de ademhaling te letten. In de tweede periode is dat wel de bedoeling. Elk moment van de dag dat even gelegenheid biedt kan men benutten om de ademhaling te voelen en het ritme van de buikademhaling terug te vinden. Daarbij hoeft men niet hoorbaar te zuigen. Men kan gewoon door de neus ademen of ook door de mond, maar dan zonder een geluid dat in gezelschap op zou vallen.

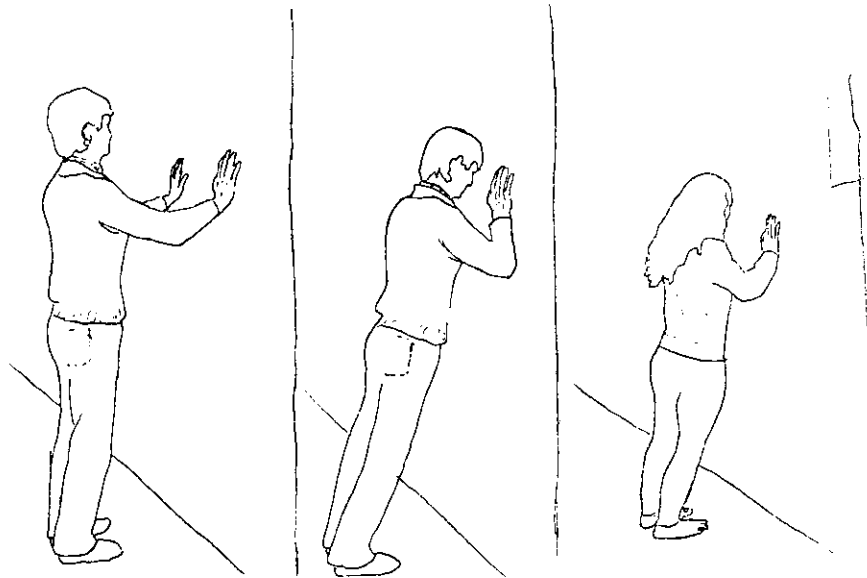
C. Ontspannen staan; derde periode

In de derde periode is het de bedoeling, dat men leert de buikademhaling toe te passen terwijl men loopt of staat. Dit levert de meeste mensen moeilijkheden op omdat ontspannen van de buikwand voor inademen in stand moeilijker is dan liggend of zittend. Dit is voor mensen met HVS dubbel moeilijk, omdat de gespannen ademgewoontes van hen nauw samenhangen met een gespannen lichaamshouding. Men houdt de benen en billen strak en trekt de schouders op. Wanneer men gespannen staat is het bijna onmogelijk met de buik te ademen. Omgekeerd staat men evenwichtig, dat is: los en stevig, dan gaat buikademhaling bijna vanzelf. Vaak heeft men zich aangeleerd de buik in te houden vanwege het 'figuur'. Bij ontspannen staan gaat het echter vooral weer om de onderbuik, die moet meebewegen met de ademhaling. De maagstreek hoeft niet echt uit te bol-len. Het figuur gaat weinig achteruit, het welbevinden gaat vooruit.

In deze periode besteedt men de oefentijd aan staande oefenen. Dat wil niet zeggen dat men met de vorige oefeningen stopt. De bedoeling is dat men heel vaak op een dag tijd neemt om bewust te ademen, tenminste 10 ademhalingen achter elkaar. Wanneer zich een goede gelegenheid voordoet, zoals 's morgens of 's avonds, of bij de lunchpauze om langere tijd stil te liggen of zitten, kan men dit natuurlijk doen om zich geheel te ontspannen.

- Sta rechtop voor een vlakke wand, zoals een muur of deur, zodanig, dat de

- open handpalmen op schouderhoogte plat tegen de wand komen. De haken blijven op de grond. Buig dan de ellebogen naar buiten, zodat het lichaam naar voren helt. Het hoofd komt bijna tegen de wand. Voel de ademhaling, let op de buikwand en ontspan deze. Houdt de rug recht, de hielen tegen de vloer. Voel dat de buik nu wat bol wordt bij inademen.
- Ga dan over op hoorbare mond-ademhaling (licht zuigen). Combineer dit met de volgende beweging: langzaam uitademen en ellebogen strekken totdat men weer rechtop staat; korte pauze en buik goed voelen; schouders laag houden; buikwand ontspannen, inademen en ellebogen buigen zodat men naar voren helt; pauze; langzaam uitademen, enzovoort. Doe dit langzaam en rustig, ongeveer 10 keer achtereen.



- Blijf daarna even rechtop staan; laat de armen langs het lichaam hangen. Let op het volgende: kijk recht vooruit en sta rechtop; wel ontspannen, maar niet ingezakt; laat de kaken iets van elkaar komen; voel de moeheid en de zwaarte in de schouders; laat de armen naar beneden hangen; ontspan de bilspieren; ontspan de buikwand en laat de onderbuik als het ware naar beneden hangen; houdt de knieën en enkels losjes. Men kan nu merken, na de oefening, dat het lichaam zwaar aanvoelt, alsof het meer gewicht heeft gekregen. De ademhaling zal dan vanzelf langzamer en lager gaan, in de buik. Men is meer bewust van de voeten en benen geworden. Men staat rustig en stevig. Deze oefening is één van de vele mogelijkheden om bewust te voelen hoe men ontspannen staat. De oefening zelf is een middel, het gevoel van ontspannen staan is het doel. Wanneer men dit gevoel kent, na afloop van de

derde periode, kan men vele malen per dag even de lichaamshouding na- gaan en bewust ontspannen, ook zonder deze oefening. Er zijn ook indirecte manieren om de ademhaling te regelen via lichaams- beweging. Bijvoorbeeld door langzaam te lopen. Wanneer men langzamer loopt dan men zou willen, d.w.z. men houdt zich iets in, vertraagt ook de ademhaling. Dit wordt duidelijker en sterker, wanneer men het ademritme telt. Bijv.: twee stappen inademen, twee stappen pauze, vier stappen uit- ademen. Loopt men in normaal tempo, dan dient men twee of drie maal zoveel stappen te tellen (4 – 4 – 8) of (6 – 6 – 12).

Schema 2. Oefeningen in schema

periode	oefentijd = enkele malen per dag ongeveer 10 min. tijd vrij maken.	tussendoor heel vaak bij gelegenheid
eerste periode A	rustig zitten/liggen aandacht afwisselend wel en niet op buik- ademhaling	+ niet op ademhaling let- ten
tweede periode B	rustig zitten/liggen aandacht constant op buikademhaling afwisselend wel en niet zuigen (= hoorbare mondademhaling door lippen)	+ letten op buikademha- ling
derde periode C	ontspannen staan aandacht bij voeten, benen, rug en buikademhaling afwisselend wel en niet tegen muur leunen en zuigademhaling	+ letten op buikademha- ling + gelegenheid voor ont- spannen benutten = rustig zitten/liggen + zuigademhaling toepas- sen
na de derde periode	naar keuze – A/B/C – verdere oefeningen – geen oefeningen	+ letten op buikademha- ling + ontspannen lichaams- houding + gelegenheid voor ont- spannen benutten = rustig zitten/liggen + zuigademhaling toepas- sen

D. Samenvatting

Heeft men zich aan de afspraak gehouden, en gedurende 6 weken dagelijks geoefend, dan heeft men nu de techniek én het gevoel leren kennen van de buikademhaling, liggend, zittend, staand en lopend.

Natuurlijk lukt niet alles even goed. Op sommige momenten gaat de buikademhaling bijna vanzelf, op andere momenten kan men deze actief oproepen, en weer andere momenten heeft men geen controle over de ademhaling.

In elk geval heeft men toch door deze ervaringen een middel geleerd waarmee zelfcontrole mogelijk is en men niet meer zonder meer is overgeleverd aan de invloed van allerlei spanningen en emoties. De innerlijke onzekerheid en gespannenheid van mensen met een HVS komt mede voort uit een gebrek aan een natuurlijk middel hiervoor: gevoelsmatig contact met de grond, het lichaamsgewicht, de ademhaling in de buik, met de zwaarte van ontspannen staan, zitten en liggen. Door deze oefeningen kan dit contact hersteld worden, zodanig, dat het onderdeel wordt van het dagelijks leven.

4. Gevolgen van zelfbehandeling en van ademtherapie

Het blijkt vaak dat voortzetten van deze of soortgelijke oefeningen als dagelijkse gewoonte een goede zaak is. Veranderen van een gewoonte zoals de manier van ademen, die voor de HV-klachten verantwoordelijk is, vindt niet in enkele weken plaats. Deze *traagheid* in aanleren van buikademhaling zien we ook bij overigens gezonde mensen, die beroepsmatig ademtherapie beoefenen. Een periode van een à twee jaar is gebruikelijk. In die tijd wordt namelijk de oefening tot een vanzelfsprekend iets, waarbij men niet meer hoeft na te denken.

Het goede effect op hyperventilatieklachten treedt vaak op, maar is niet gegarandeerd. Veel hangt af van de motivatie, waarmee men de aanwijzingen toepast, het geduld en doorzettingsvermogen van de persoon. Dit lijkt belangrijker te zijn dan de duur van de klachten, de frequentie of hevigheid ervan. Belangrijker ook dan het bestaan van andere aandoeningen die op de ademhaling inwerken en aanleiding kunnen geven tot hyperventileren, zoals hooikoorts, of luchtweginfecties.

Voor het goede resultaat van ademoefening komt het toch grotendeels op jezelf aan.

Een verdere mogelijkheid is deze oefeningen in groepsverband te beoefenen (in een yoga-club of een zelfhulpgroep bijvoorbeeld). Het werkt motiverend, men heeft steun aan elkaar en men kan van elkaar ook op het vlak van de oefeningen veel leren.

LITERATUUR

- Balfort, B., en J. van Dixhoorn, 1979, *Ademen wij vanzelf?* Bosch en Keuning, Baarn.
- Compennolle, Th., 1981, De zelfbehandeling van recidiverende angstaanvallen en andere hyperventilatieverschijnselen. In: R. Lafaille e.a. (red.), *Zelfhulptechnieken*. Van Loghum Slaterus, Deventer/Antwerpen.
- Dixhoorn, J. van, 1982, Adembewustwording. In: R. Lafaille e.a. (red.), *Zelfhulptechnieken*. Van Loghum Slaterus, Deventer/Antwerpen.
- Dixhoorn, J. van, 1981, Ontspannen als methode van zelfhulp. In: R. Lafaille, e.a. (red.), *Zelfhulptechnieken*, Van Loghum Slaterus, Deventer/Antwerpen.