

EERSTE HULP BIJ
CHRONISCHE
HYPERVENTILATIE

HOU
JE
HART
RITME
IN
TOOM

Burn-outs, angsten, chronische hyperventilatie... de tol van een dolgedraaide maatschappij. Onze redactrice probeerde de **hartcoherentietraining**, een nieuwe therapie waarmee je opnieuw leert ademen, zonder stress.

DOOR EVELIEN RUTTEN.

Tien jaar geleden doken de symptomen op. Meestal kwam ik 's avonds in de problemen, na alle drukte van de dag. Ik probeerde me te ontspannen met een glas wijn en een boek of een serie op tv, maar kreeg op den duur gewoon geen lucht meer. Ik probeerde zo relaxed mogelijk te gaan liggen, maar dan voelde het alsof er een paar bakstenen op mijn borstkas lagen. Ik hapte wanhopig naar lucht, maar het ijle gevoel in mijn hoofd werd steeds erger. Er vast van overtuigd dat ik astma had, ging ik naar de huisdokter. Die stelde meteen de juiste diagnose: chronische hyperventilatie. Maar onwetend als ik was, geloofde ik het niet. Hoe konden al die lichamelijke problemen voortkomen uit een zogezegd verkeerde manier van ademen?! Ik trok op eigen houtje naar een longspecialist, die alle registers opentrok. Gedurende enkele uren werd ik op alle mogelijke manieren getest. Hij kwam tot dezelfde conclusie als de huisdokter, maar schreef me toch een astma-puffertje voor. "Dat zet je longen open als je het benauwd krijgt." Dus pufte ik er drie maanden lang op los, om dan tot de vaststelling te komen dat het geen fluit uitmaakte: de symptomen gingen niet weg. Ik moest ook naar de kinesist, die me rustig leerde ademen vanuit de buik. Daarmee kreeg ik de ergste aanvallen gelukkig onder controle. Maar tien jaar later ben ik nog steeds 'patiënt'. De laatste maanden krijg ik zelfs steeds vaker opnieuw last. Als een collega me

wijst op het bestaan van **hartcoherentietraining**, een nieuwe techniek om chronische hyperventilatie aan te pakken, kan ik niet wachten om het uit te proberen.

VECHTEN OF VLUCHTEN

Om chronische hyperventilatie te 'genezen', moet je eerst begrijpen hoe deze totaal onderschatte aandoening meer en meer slachtoffers maakt. De meeste mensen kennen enkel de acute vorm van hyperventilatie: het dramatische moment waarop iemand geen lucht meer krijgt en heel snel moet in- en uitademen in een papieren zakje. Toch komt deze vorm maar bij 10% van de patiënten voor en dan ook nog sporadisch. In 90% van de gevallen gaat het om de chronische vorm: een onzichtbare kracht die voortdurend alle energie uit je lijf perst. Wie erg gestrest is, of een burn-out krijgt, loopt een heel hoog risico om daar last van te krijgen. Daardoor is het echt een ziekte van deze tijd. In het boek *Hyperventilatie*

Ontkracht legt auteur **Chris Lenaerts** haarfijn uit hoe chronische hyperventilatie je lichaam uit balans brengt. In een stresssituatie ga je vanzelf sneller ademen. Zo neem je meer zuurstof op en geef je meer koolzuurgas af. Je alertheid verhoogt, je spieren spannen zich op en je bereidt je voor op een mogelijke verdediging. Je lichaam komt in de vecht-of-vluchtmodus. Dat is een heel normale overlevingsreactie. Bij iemand met chronische hyperventilatie gebeurt dat echter voortdurend en ongemerkt. De ademhaling is snel en oppervlakkig. Daardoor krijg je te veel zuurstof en te weinig koolzuurgas in je bloed. Dat lage koolzuurgasgehalte doet de pH-waarde in je bloed stijgen en daardoor wordt je bloed basisch. Minder zuur dus. Dat brengt een waterval van chemische reacties teweeg, waardoor het biochemisch evenwicht verstoord raakt. Je lichaam reageert door de kleine bloedvaten te sluiten. Je wordt duizelig, ijl in je hoofd, kunt je niet meer concentreren en krijgt last ►

De therapie is niet gebaseerd op wollige hocus pocus, maar op grondig wetenschappelijk onderzoek.

van tunnelvisie. Je spieren verkrampen, je krijgt een wazig zicht en een krop in de keel. Logisch dat iemand die dat voor het eerst ervaart, niet meteen de link legt met een verkeerde ademhaling. Je denkt aan een hersentumor of een andere vreselijke ziekte. Zelfs dokters stellen niet altijd meteen de juiste diagnose, waardoor patiënten meer en meer gestrest raken en nog erger gaan hyperventileren. Geen controle krijgen over je ademhaling is dan ook enorm angstaanjagend. Als je niet oplet, neemt het je hele leven over.

VAN JE HART NAAR JE HERSENEN

Hartcoherentietraining is een ademhalingstechniek waarbij je leert beter om te gaan met stress. De therapie is niet gebaseerd op wollige hocus pocus, maar op grondig wetenschappelijk onderzoek. **Louis Van Nieuland** en **Katrien Geeraerts**, twee hartcoherentietrainers, schreven samen *Blijven Ademen*, een helder zelfhulpboek waarin de techniek tot in het kleinste detail wordt uitgelegd. Bij hartcoherentietraining wordt niet je hartslag per minuut gemeten, maar de hartritmevariabiliteit: de verschillende tijden tussen de polsslagen. Als je de curve van je eigen hartritme bekijkt, is dat een soort berglandschap met veel pieken en dalen. In ideale omstandigheden is het ritme vrij regelmatig, maar stress is dus een storende factor. Bij een te onregelmatig ritme geeft je hart een signaal aan je brein dat er iets aan de hand is en kom je in de befaamde vecht-of-vluchtmodus. Door heel bewust langzaam in en uit te ademen,

kun je dat onregelmatige, verstoorde berglandschap veranderen in een regelmatig golvende slang. **Het doel van hartcoherentietraining is dus om je hartritme synchroon te laten verlopen met je ademhaling.** Bij inademing versnelt namelijk je hartslagfrequentie, bij uitademen vertraagt die. Hoe gelijkmatiger dat verloopt, hoe hoger je hartcoherentie. Op dat moment stuurt je hart een boodschap naar je hersenen dat alles oké is. Het hart doet namelijk veel meer dan alleen maar bloed door je lichaam pompen, het heeft een eigen zenuwstelsel. Het stuurt zelfs méér signalen naar de hersenen dan omgekeerd. Als je je hart kunt beïnvloeden, beïnvloed je dus ook je hersenen. Bij een hoge hartcoherentie communiceren je hart en brein optimaal. Uiteraard kun je dit niet de hele dag doen, maar door drie keer per dag een zestal minuten zeer gefocust te ademen met een hoge hartcoherentie, daalt in je lichaam het stresshormoon (cortisol) en stijgt het gelukkig makende verjongingshormoon (DHEA). Dat effect houdt tot zes uur aan na elke oefening. Wie om de zes uur oefent, voelt zich op den duur dus een stuk beter.

NOOIT MEER NAAR DE SUPERMARKT

Katrien Geeraerts ontvangt me in haar therapieruimte, waar ik onder begeleiding een sessie hartcoherentietraining volg. Katrien heeft zelf twintig jaar chronisch gehyperventileerd en is dus dé ervaringsdeskundige bij uitstek. Na een stevige burn-out moest ze verplicht thuisblijven en maakte ze kennis met de therapie. Die hielp zo goed, dat

ze haar carrière een nieuwe wending gaf en zelf hartcoherentietrainer werd. Toch is ze heel realistisch in haar aanpak en belooft ze geen mirakeloplossing. Enkel wie gemotiveerd is, heeft kans op slagen. “Het is zoals op dieet gaan: als je verandering wilt in je leven, moet je elke dag opnieuw de beslissing nemen om het vol te houden. Met onze training is dat precies zo. Je moet het kunnen opbrengen om drie keer per dag je oefeningen te doen, alleen dan krijg je resultaat. Zelf oefen ik ook nog elke dag. Daardoor heb ik praktisch nooit meer last van hyperventilatie, maar ik ken mijn zwakke plekken. In mijn ergste periode begon ik onbewust vermijdingsgedrag te vertonen. Had ik me één keer ongemakkelijk gevoeld aan de kassa bij de Delhaize? Dan ging ik niet meer naar de Delhaize. Op den duur wilde ik ook niet meer in tunnels rijden met de auto. Het sluipt langzaam in je leven en je hebt zelf niet eens in de gaten hoe geïsoleerd je raakt. Vandaag voel ik me weer helemaal vrij. Dat betekent niet dat er geen moeilijke momenten meer zijn, maar nu weet ik tenminste wat ik eraan kan doen.”

ADEMEN MET EEN APP

Katrien gebruikt apps en meetapparaten die je kunt aansluiten op je smartphone of tablet. Net zoals bij smartwatches worden je resultaten nauwgezet bijgehouden, wat je stimuleert om het vol te houden. De eerste fase bestaat uit het in kaart brengen van je ademhaling. Daarvoor zet je een pen op papier en maak je een golfbeweging: bij het inademen ga je met de pen omhoog, bij het uitademen omlaag. Probeer je even af te sluiten voor storende gedachten en emoties. Na drie minuten tel je de golfjes. Elk golfje staat voor één ademhaling. In ontspannen toestand zijn 18 golfjes

‘Als je verandering wilt in je leven, moet je elke dag opnieuw de beslissing nemen om het vol te houden’

KATRIEN GEERAERTS, HARTCOHERENTIE-TRAINER

Adem drie keer per dag zes minuten met hoge hartcoherentie. Je stresshormoon daalt en je gelukshormoon stijgt.

optimaal. De ergste gevallen hebben echter zo'n snelle ademhaling, dat ze soms wel 40 of 50 golfjes moeten tekenen. Als ik zelf de oefening maak, merk ik op dat ik meestal twee keer zeer snel en oppervlakkig adem en bij elke derde ademhaling hoog in mijn borstkas probeer 'bij' te ademen. Helemaal verkeerd dus. Deze oefening moet je gedurende één week drie keer per dag doen. Op die manier word je je optimaal bewust van je ademhaling.

Na die week ga je de **F6-ademhaling** (Focus 6) oefenen. Dat is een trage, ritmische buikademhaling waarbij je maximaal zes keer per minuut ademhaalt. Wie chronisch hyperventileert, ademt te snel en te 'hoog', vanuit de borstkas. Daardoor verkrampen je borstspieren en krijg je dat benauwde gevoel. Een veel betere manier van ademen is via de buik. Dat lukt het best in ontspannen toestand: schouders losjes naar beneden, één hand op je buik. Die hand moet bij het inademen omhoogkomen. Probeer steeds in te ademen via de neus en uit te ademen via de mond. Daarvoor schakel je tijdens de training de hulp in van een adembegeleider. Tegenwoordig zijn er tal van apps die je daarvoor kunt gebruiken (**EZ-AIR**, **Respiroguide Pro**, **Paced Breathing**...). Ik installeer de Respiroguide Pro op mijn smartphone en volg tijdens het inademen een bolletje naar boven en tijdens het uitademen een bolletje naar beneden. Vier seconden in, zes seconden uit en dat gedurende drie minuten. Mijn compleet onregelmatige manier van ademen kalmeert. Plots krijg ik wél controle over mijn ademhaling. Het bewust in- en uitademen ontspant me meteen. Ik krijg een heerlijk relaxed gevoel en raak bijna in trance.

MINDFUL OP COMMANDO

De app-ademhaling moet je opnieuw gedurende een week elke dag drie keer inoefenen. Daarna ben je klaar voor de **sessies met biofeedback**. Daarvoor gebruikt Katrien **Inner Balance**, of de **Kyto met de Coherence Heart trainer app**, apparaatjes die je aansluit op je gsm. De bijbehorende hartslagmeter bevestig je aan je oorlel. Opnieuw doe je begeleide ademhalingsoefeningen, maar deze keer zie je achteraf een

grafiek die de graad van hartcoherentie aangeeft. Hoe meer ontspannen je bent, hoe hoger de hartcoherentie. Het doel is 100%. De resultaten worden opgeslagen, zodat je kunt zien hoeveel progressie je maakt. Ik ben meteen zo erg onder de indruk, dat ik me prompt een Inner Balance (€ 189) aanschaf. Het interessante daaraan is dat je het overal mee naartoe kunt nemen en dat je zo vaak kunt trainen als je wilt, met instant resultaat. Als ik gespannen ben voor een belangrijke ontmoeting, oefen ik drie minuten in de auto voordat ik uitstap. Mijn ademhaling is dan niet langer gejaagd, maar rustig. 's Avonds voor ik ga slapen, doe ik de oefening in bed. Ik val daardoor veel beter in slaap en blijf doorslapen tot 's ochtends. De chronische hyperventilatie is niet verdwenen, maar ik heb nu wel een middel gevonden om het gejaagde ademen onder controle te krijgen. In principe is het een vorm van mindfulness, maar dan 'op commando'. De ritmische golfbeweging die je met je ademhaling probeert na te streven, lukt na verloop van tijd steeds beter. Het is een heerlijk gevoel om altijd en overal een tool op zak te hebben die je uit de stress kan halen. Zelfs wie geen last heeft van hyperventilatie, heeft hier volgens mij baat bij. Nu is het alleen nog een kwestie van volhouden.

MEER INFO



• **Blijven Ademen**, Katrien Geeraerts en Louis Van Nieu-land, WPG Uitgevers, € 19,99

• www.biofeedbacktraining.be (praktijk van Katrien Geeraerts)

• www.louvanie.be (praktijk van Louis Van Nieu-land)



• **Hyperventilatie Ontkracht**, Chris Lenaerts, Uitgeverij Lannoo, € 24,99