



Flauwvallen

Wat is het en wat kunt u ertegen doen

Wat is flauwvallen?

Flauwvallen is een plotseling kortdurend verlies van bewustzijn door een tijdelijke vermindering van de bloedtoevoer naar de hersenen. Gevoelig zijn voor flauwvalreacties is geen ernstige ziekte, maar kan wel heel lastig en beperkend zijn voor uzelf en uw omgeving.

Bij klachten van flauwvallen zakt er teveel bloed naar de buik en benen waardoor de bloeddruk daalt. Normaal zorgt het lichaam er vanzelf voor dat de bloeddruk weer stijgt. Dit doet het lichaam door de bloedvaten in de benen en buik samen te laten trekken en ook gaat het hart sneller kloppen. Maar als dat niet goed gebeurt wordt er te weinig bloed naar de hersenen gepompt met als gevolg dat er klachten kunnen ontstaan of korte bewusteloosheid.

Wat kunt u ertegen doen?

Als u gaat zitten of liggen, stroomt er weer genoeg bloed naar uw hersenen en herstelt u vaak snel. Soms blijft u zich daarna nog een tijd moe of aangeslagen voelen. De behandeling van flauwvallen bestaat uit leefstijladvies, dat er voor kan zorgen dat het flauwvallen minder vaak of zelfs helemaal niet meer gebeurt.

Wanneer gebeurt flauwvallen vaak?

Veel mensen weten in welke situaties ze sneller flauwvallen. Voorbeelden zijn:

- Bij sterke emoties (zoals schrik, pijn of bloed zien)
- Lang stilstaan (bijvoorbeeld in een rij)
- In een warme omgeving (zoals een sauna, warm land of hete douche)
- Na het eten of als u lang niets gegeten heeft
- Direct na inspanning.

Hoe voelt flauwvallen?

U kunt het volgende merken vlak voor u flauwvalt:

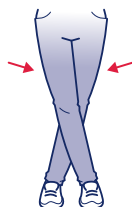
- Licht gevoel in het hoofd
- Zwarte vlekken zien
- Misselijkheid
- Zweten
- Bleek zien
- Soms zonder duidelijke voorgevoelens.

Wat kunt u doen om flauwvallen te voorkomen?

- Probeer te ontdekken wanneer u meestal flauwvalt zodat u daar alert op kunt zijn en naar kunt handelen
- Laat bij een bloedafname weten dat u gevoelig bent voor flauwvallen. Ga dan liever liggen
- Voer, als u een flauwvalreactie voelt aankomen, de oefeningen uit zoals deze aangeleerd zijn (zie achterzijde). Helpt dit niet, ga dan zitten of bij voorkeur liggen
- Drink genoeg water: minimaal 2 liter per dag
- Voeg wat extra zout toe aan uw eten (als uw dieet dit toelaat)
- Drink liever geen alcohol
- Zorg voor een goede conditie: beweeg regelmatig.

Oefeningen bij flauwvalklachten

Sommige mensen voelen een flauwvalreactie aankomen. De volgende oefeningen kunnen helpen om flauwvallen te voorkomen. Wat werkt, verschilt per persoon. Probeer rustig te blijven en blijf goed ademen tijdens de oefening. Let op: als u zich toch niet goed voelt, ga dan liggen. Het is niet zinvol de oefeningen buiten de klachten om te doen.



1. Kruis uw benen en duw ze tegen elkaar aan



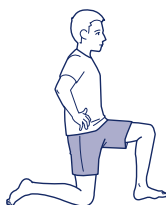
2. Ga op uw tenen staan en span daarbij uw been- en buikspieren aan.



3. Ga door uw hurken. Let op! Als u weer gaat staan, span dan uw benen aan. Anders kunt u weer opnieuw klachten krijgen.



4. Plaats uw voet, bijvoorbeeld op een stoel, in staande positie



5. Ga op uw knieën zitten en zet een been gebogen voor u. Vergelijkbaar met oefening 4, als er geen stoel of andere verhoging beschikbaar is.

Meer weten?



Heeft u vragen? Neem dan [contact](#) op met het secretariaat van uw polikliniek. Kijk op [sein.nl](#) voor de contactgegevens.



[sein.nl](#)



Facebook



LinkedIn



Instagram