

20 mei 2022

Een (Posturale Hypocapnische) Hyperventilatie thuis test voor ME/cvs en Fibromyalgie

Cort Johnson, Health Rising, 4 oktober 2015

Dr. Natelson heeft ontdekt dat ongeveer 20% van de mensen met ME/cvs hyperventileert of snel en oppervlakkig ademhaalt als ze staan. (Een klein percentage kan ook hyperventileren als ze gaan liggen.) Andere studies suggereren dat hyperventilatie tijdens inspanning vaak voorkomt.

De hyperventilatie wordt niet in verband gebracht met angst of andere psychologische factoren, maar lijkt te worden veroorzaakt door een disfunctie van het autonome zenuwstelsel.

Door meer CO₂ uit te ademen, daalt het CO₂-niveau in het bloed. Verlaagde CO₂-niveaus in het bloed kunnen vermoeidheid, pijn en andere symptomen veroorzaken die vaak bij ME/cvs en FM worden aangetroffen.

Twee testen voor hyperventilatie

Een eenvoudige hyperventilatie test

De meeste mensen kunnen hun adem 45 seconden of langer inhouden. Haal adem en houd die adem vast: als u uw adem maar 35 seconden of minder kunt inhouden, zou u een chronische hyperventilator kunnen zijn.

Een hyperventilatie test terwijl u staat

Sta 8 minuten rechtop. Als u zich ziek begint te voelen, stop dan en rust even uit. Herhaal de test, maar adem nu in een papieren zak die u over uw neus en mond houdt. Als uw symptomen verdwijnen wanneer u in de zak ademt, kan het zijn dat u hyperventileert.

Am J Physiol Heart Circ Physiol. 2006 Aug;291(2):H904-13. Epub 2006 Mar 24. [Postural hypocapnic hyperventilation is associated with enhanced peripheral vasoconstriction in postural tachycardia syndrome with normal supine blood flow.](#), Stewart JM1, Medow MS, Cherniack NS, Natelson BH.

[Hypocapnia is a biological marker for orthostatic intolerance in some patients with chronic fatigue syndrome.](#) Natelson BH, Intriligator R, Cherniack NS, Chandler HK, Stewart JM. Dyn Med. 2007 Jan 30;6:2.

bron: <https://www.healthrising.org/forums/resources/a-home-postural-hypocapnic-hyperventilation-test-for-me-cfs-and-fibromyalgia.239/>

vertaling: ME/cvs Vereniging