

## **Klachten die op kunnen treden bij Hyperventilatie**

### **Algemeen**

- Vermoeidheid, algemene zwakte
- Prikkelbaarheid
- Slapeloosheid
- Lichamelijke gespannenheid

### **Psychisch**

- Angst, angstdromen en onrust
- Bezorgdheid (ook over gezondheid)
- Depressie / neerslachtigheid
- Concentratiestoornissen
- Fobieën
- Huil / lachbuien
- Onwerkelijk voelen
- Onrust

### **Spiere**

- Verlamming
- Trillingen
- Stijfheid van handen, vingers, mond
- Tintelingen op de huid
- Algemene spierstijfheid (tetanie)

### **Hart en vaten'**

- Hartkloppingen
- Overslaan van het hart
- Pijn op de borst
- Koude, klamme handen

### **Centraal zenuwstelsel**

- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Bewustzijnsstoornissen
- Wazig zien
- Neiging tot flauwvallen
- Slechte concentratie
- Tintelingen in handen, vingers, voeten, rond de mond

### **Long en luchtwegen**

- Benauwdheid
- Beklemming op de borst
- Kortademigheid
- Brok in de keel
- Kriebel in de keel
- Zuchten, luchthonger
- Frequent ademen, hijgen
- Pijnlijke ademhalingsspieren
- Stekende pijn in hartsstreek

## **Spijsvertering**

- Opgeblazen gevoel
- Pijn in de maagstreek
- Winden laten
- Misselijkheid
- Diarree/constipatie