



# Tiltraining: behandeling van reflex syncope

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
BEHANDELINGEN VAN REFLEX SYNCOPE	4
TILTTRAINING	7
CONTACTGEGEVENS	II

U hebt last van reflex syncope, een vorm van flauwvallen die het gevolg is van een dysbalans in de werking van het autonoom zenuwstelsel. Dat zenuwstelsel bestaat uit het para- en orthosympathisch zenuwstelsel. Bij reflex syncope is het parasympathisch zenuwstelsel overactief, waardoor de bloeddruk, de hartfrequentie of beide parameters afnemen. Daardoor zult u flauwvallen.

In deze brochure willen we u informeren over de mogelijke behandelingen van reflex syncope en gaan we daarbij dieper in op tiltraining.

# BEHANDELINGEN VAN REFLEX SYNCOPE

Reflex syncopes zijn goedaardig, maar hebben een enorme impact op het persoonlijk, sociaal en professioneel leven van patiënten. Daarom is een aangepaste behandeling belangrijk.

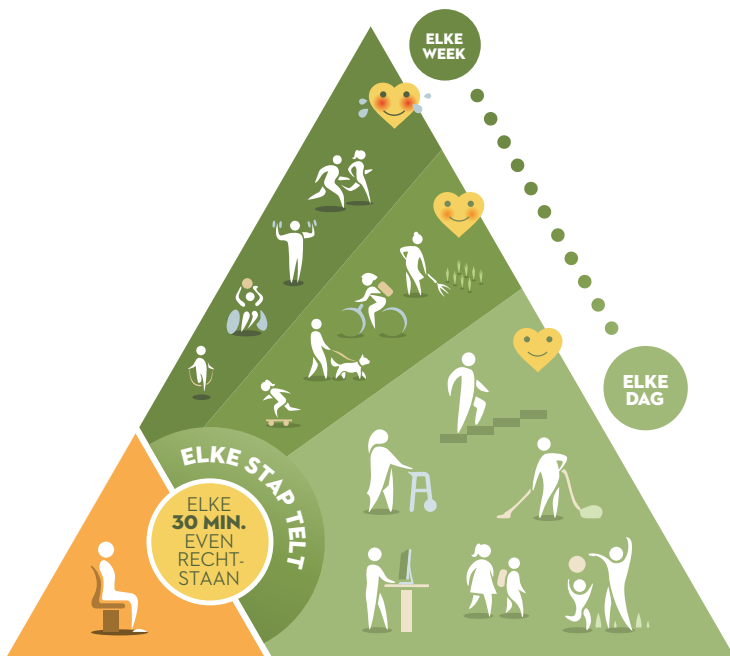
De Europese richtlijn voor syncope raadt de volgende behandelingen aan:

- educatie en aanpassing van levensstijl,
- isometrische spiercontracties,
- tiltraining.

## AANPASSING LEVENSTIJL

Een eerste belangrijke stap in het behandelen van reflex syncope is het aanpassen van uw levensstijl.

- ✓ Drink minstens 2 tot 3 liter water per dag.
- ✓ Verhoog uw zoutinname tot 10 g/dag (in overleg met uw arts).
- ✓ Beweeg voldoende. De bewegingsdriehoek is daarbij een goede leidraad.



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

# BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

## ISOMETRISCHE SPIERCONTRACTIES

Als u duidelijke presyncoptes hebt, kunnen isometrische spiercontracties (of physical counterpressure manoeuvres) uitgevoerd worden. Die contracties kunnen worden toegepast wanneer er klachten optreden en er geen mogelijkheid is om te gaan neerliggen. Het doel van de contracties is om spierspanning te creëren. Daardoor verhoogt de veneuze return (de hoeveelheid bloed die terug naar het hart loopt) en verkleint de kans op een syncope.



isometrische voorarmgreep



benen kruisen en bil- en heupspieren aanspannen

# TILTRAINING

Tiltraining wordt in het algemeen minder sterk aanbevolen, omdat de resultaten in de literatuur tegenstrijdig zijn. In UZ Leuven bracht tiltraining echter al positieve langetermijnresultaten op en daarom wordt tiltraining dan ook nog steeds toegepast in de behandeling van reflex syncope.

Het doel van tiltraining is om door orthostatische stress de dysbalans in de werking van het autonoom zenuwstelsel te herstellen, waardoor het aantal syncopes vermindert. Op wekelijkse basis wordt u daarvoor, onder begeleiding van een kinesitherapeut, tegen een kanteltafel geplaatst. Op die manier wordt orthostatische stress opgelegd en worden klachten uitgelokt om de gewenste trainingseffecten te bekomen.

Een voordeel is dat tiltraining een een-op-eenbehandeling is, waarin ruimte is voor:

- het stellen van vragen;
- het geruistellen van patiënten;
- het motiveren van patiënten om de therapie vol te houden en thuis verder te zetten.

## VOORBEREIDING

U hoeft niet nuchter te zijn voor de tiltraining. Er zal u gevraagd worden om een lichte maaltijd te nuttigen.





## VERLOOP VAN DE TRAINING

De tiltraining duurt maximum 45 minuten. De training wordt vroeger beëindigd als u klachten ervaart en als er objectief veranderingen vast te stellen zijn in de bloeddruk, hartfrequentie of beide parameters.

---

- ✓ U neemt plaats op de kanteltafel.
  - ✓ U wordt met twee banden aan de tafel bevestigd, om vallen te voorkomen.
  - ✓ Er worden elektroden aangebracht om de elektrische hartactiviteit te monitoren.
  - ✓ Er wordt een bloeddrukmeter bevestigd.
  - ✓ Vanuit ruglig wordt de tafel in 60° gekanteld.
  - ✓ Tijdens de tiltraining worden uw hartfrequentie en hartritme voortdurend gecontroleerd. De bloeddruk wordt elke 5 minuten gemeten.
- 

## OPVOLGING

Het aantal trainingen wordt afgebouwd als u erin slaagt om drie opeenvolgende trainingen gedurende 45 minuten te blijven staan zonder klachten. De opvolgmomenten vinden dan plaats na 6 weken, 3 maanden, 6 maanden en een jaar.

Als u tijdens een van de opvolgmomenten geen 45 minuten kan volhouden, wordt de wekelijkse training herstart.

## THUISOEFENINGEN ALS AANVULLING OP TILTTRAINING

Om het gewenste trainingseffect te bekomen, moet u de tilt-training thuis verderzetten. Tijdens de tweede trainingssessie zal de kinesitherapeut de oefeningen met u overlopen.

- Voer de oefeningen drie keer per week uit.
- Als er klachten optreden, kunt u de training het best beëindigen.
- Meubilair waarop u kunt vallen, neemt u weg voor de oefening.
- In het begin raden we u aan om de training onder begeleiding uit te voeren.

### Verloop van de oefening

U neemt plaats tegen de muur in een ruimte zonder externe prikkels. U plaatst uw zitvlak tegen de muur en uw voeten 15 cm van de muur. In die houding probeert u maximum 30 minuten te blijven staan.



## TILTRAINING BIJ PERIFERE KINESITHERAPEUT

Als het voor u niet haalbaar is om de tiltraining in UZ Leuven te volgen, zal de kinesitherapeut contact opnemen met een perifere kinesitherapeut die u verkiest en die over het nodige materiaal beschikt (bloeddrukmeter en hartslagmonitor). U voert ook drie keer per week de thuisoefeningen uit onder begeleiding.

## CONTACTGEGEVENS

Hebt u nog bijkomende vragen over reflex syncope of tiltraining?  
Dan kunt u terecht bij:

- prof. dr. Haemers (tel. 016 34 72 22),
- de kinesitherapeuten (tel. 016 34 44 67).

© september 2020 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst hart- en vaatziekten in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op [www.uzleuven.be/brochure/700122](http://www.uzleuven.be/brochure/700122).

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Verantwoordelijke uitgever  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tel. 016 33 22 11  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier  
via [www.mynexuzhealth.be](http://www.mynexuzhealth.be)  
of download de app

