

2. DE CONTROLE PAUZE (CP)

In de reguliere gezondheidszorg kan **chronische hyperventilatie** op drie verschillende manieren vastgesteld worden:

- (1) Met de **hyperventilatie-provocatietest**. Hierbij ga je een paar minuten heel zwaar ademen, en daarbij worden de ademhalingsgassen (O_2 en CO_2) gemeten. Van zo zwaar ademen wordt iedereen duizelig, maar bij mensen die chronisch hyperventileren duurt het langer voordat de symptomen weer wegtrekken.
- (2) **Bloed prikken** en de concentratie CO_2 in het afgenomen bloed meten. Bij mensen die hyperventileren is deze concentratie verlaagd.
- (3) De **Nijmegen Vragenlijst**. Dat is een vragenlijst waarbij je 16 hyperventilatiesymptomen, zoals "tintelende handen en voeten", een score geeft van "Nooit" (=0) tot "Heel vaak" (=4). De totale score geeft dan een inschatting van of iemand chronisch hyperventileert.

Buteyko heeft in de 60-er jaren een **eenvoudige test** ontwikkeld waarmee je kan bepalen of je te veel ademt. Het heet de Controle Pauze (afgekort CP - we zijn gek op afkortingen 😊).

Uitleg

Zo doe je een CP:

- (1) Ga op een stoel zitten en adem ontspannen (*door je neus natuurlijk*).
- (2) Na een rustige, normale uitademing stop je met ademen. Knijp hierbij je neus dicht (*zodat je niet ongemerkt toch ademt*).
- (3) Zodra je **de eerste aandrang tot ademen** voelt, laat je de neus los, en begint weer te ademen (door de neus natuurlijk).

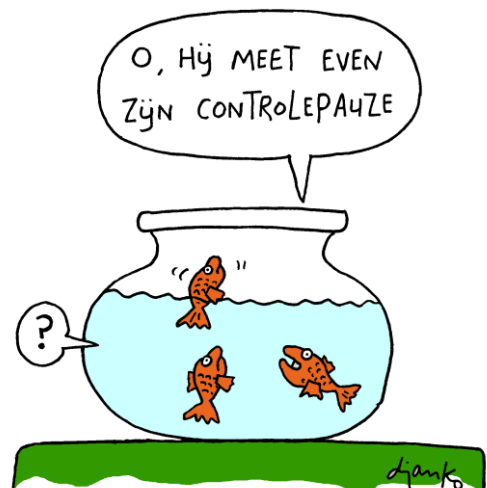


De tijd vanaf het moment dat je de neus dicht kneep tot aan het moment dat je hem weer losliet, noemen we de Controle Pauze (CP). De CP wordt verkeerd gemeten wanneer je na afloop, door dieper te ademen, moet herstellen. De CP vraagt daarom **geen wilskracht**, en kost geen inspanning.

Tips

Hier nog wat tips:

- (1) De CP meet je altijd **in rust**. Je moet dus eerst een paar minuten rustig en ontspannen zitten, voordat je de CP kan meten (*vergelijk het met het meten van je rusthartslag: die meet je ook niet direct nadat je de trap opgelopen bent*).



- (2) Soms komt er na een paar seconden al een **vage aandrang** om weer ademen. Als je die negeert, blijkt meestal dat die aandrang weer wegzakt.
- (3) Sommige mensen vinden het vervelend de neus dicht te knijpen. Je kan je neus ook afsluiten door je duim en wijsvinger er **van onderen** tegen aan te duwen. Zorg wel dat je neus echt dicht is.
- (4) Zorg dat je bij de **voorbereiding** van het meten van de CP de ademhaling niet verandert. Sommigen gaan van te voren wat dieper ademen (*extra hyperventilatie*). Dit geeft een onjuist resultaat.
- (5) Na het doen van Buteyko oefeningen moet je **tenminste twee minuten wachten** voordat je weer een CP kan meten. Na een fysieke inspanning (zoals bij sport) is dit vaak nog langer: afhankelijk van hoe lang en zwaar de inspanning was moet je dan 10 minuten tot misschien wel een half uur wachten voordat je de CP accuraat kan meten.

Interpretatie

Buteyko heeft in zijn laboratorium een verband gemeten tussen hyperventilatie (het aantal liters lucht dat er per minuut de longen in- en uitgaat), het CO₂-niveau in de longen en de CP. Een hoge CP betekent een rustige ademhaling en veel CO₂ in de longen. Een lage CP betekent een diepe ademhaling en weinig CO₂ in de longen.

Hiernaast zie je Buteyko's tabel. **Schrik niet van een lage CP.** Veel mensen komen een cursus binnen met een CP van rond de 10 seconden. Met behulp van de Buteyko Methode gaat de CP stap voor stap omhoog. Tegen de tijd dat je **CP verdubbeld** is, heb je ongeveer de helft van je ademhaling afgehaald!!

CP	Ademen
5	40 lt/min
10	20 lt/min
15	15 lt/min
23	10 lt/min
35	7 lt/min
45	5 lt/min

De Ochtend-CP

De belangrijkste en **meest eerlijke CP** is de CP waarmee je wakker wordt. Deze **Ochtend-CP** geeft een goed beeld van hoe het werkelijk met je gaat. Overdag kan je je ademhaling beïnvloeden (bijvoorbeeld door veel oefeningen te doen), 's nachts doet het lichaam waar het zin in heeft. Door de dag heen kan je CP trouwens behoorlijk **heen en weer gaan**.

- (1) Meet de Ochtend-CP **binnen vijf minuten** nadat je wakker geworden bent.
- (2) **Niet eerst douchen of ontbijten** (bij veel mensen is de CP na het douchen duidelijk lager).

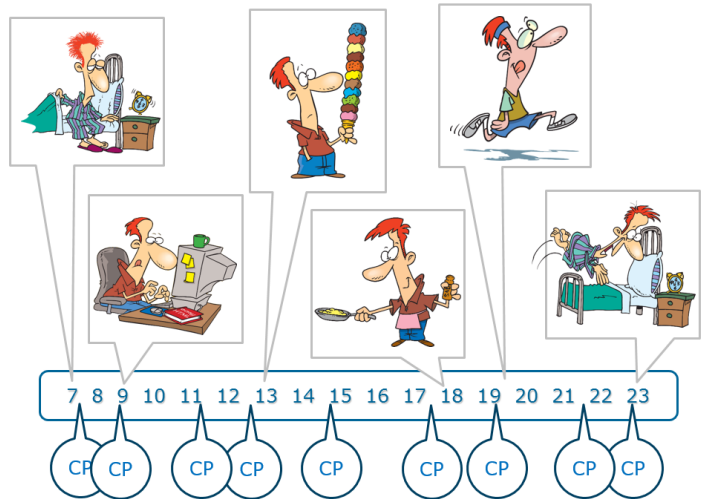
Noteer elke dag de Ochtend-CP in dit Werkboek in de notitieschema's (**vanaf bladzijde 23**). Dat doe je zo:

Datum			Ochtend CP				
Datum: 8/12			Ochtend CP: 11		Slaap:		
Tijd	HS	CP	Oefening	R	HS	CP	Commentaar
				R			

Het kan in het begin erg handig zijn je CP **overdag** vaak te meten. Zo krijg je een redelijk overzicht van wat je ademhaling overdag doet.

Wanneer je CP opeens een stuk **gedaald** is, moet je goed nadenken over wat je de laatste paar uur gedaan hebt (eten, sport, praten, stress, etc).

Het kan zijn dat dit je ademhaling wat **zwaarder** gemaakt heeft, en dat je CP daardoor naar beneden gezakt is. Je kan voor het regelmatig meten van je CP het volgende **schema** gebruiken.



Datum: 21/8		
Tijd	CP	Commentaar
13.15	13	CP duidelijk lager na de lunch

[illegible]