

Orthostatische Intolerantie (OI)

Wat zijn PAIS?

PAIS zijn *post-acute infectiesyndromen*: dit zijn langdurige of chronische ziektes die ontstaan na een infectie, bijvoorbeeld door een virus of bacterie.

De infectie kan nog in het lichaam aanwezig zijn, maar dat hoeft niet.

Veel PAIS worden genoemd naar de oorspronkelijke infectie, zoals:

- Long Covid/Post-Covid
- chronische ziekte van Lyme
- Q-koortsvermoeidheidssyndroom (QVS)
- post-legionella-syndroom (PLS)

Bij andere PAIS kunnen verschillende infecties de aanleiding zijn, zoals bij:

- ME/CVS
- post-sepsis-syndroom (PSS)

PAIS zijn **multisysteemziektes**. Meerdere lichaamssystemen werken niet goed, zoals het immuunsysteem en het zenuwstelsel. De ernst verschilt per persoon. Sommige klachten of bijkomende aandoeningen komen bij meerdere PAIS voor. Eén daarvan is **orthostatische intolerantie**.

Wat is orthostatische intolerantie?



Orthostatische intolerantie betekent dat iemand een **rechtopstaande houding** (staan of zitten) **niet goed kan verdragen**. Mensen met OI krijgen klachten of hun klachten verergeren bij (gaan) staan of zitten. In **liggende houding** worden de klachten vaak minder, maar verdwijnen ze niet altijd. Bekende vormen van OI zijn het posturaal orthostatisch tachycardie syndroom (**POTS**) en orthostatische hypotensie (**OH**). Bij POTS stijgt de hartslag abnormaal bij het gaan staan, bij OH daalt de bloeddruk abnormaal. Er zijn nog andere vormen van OI. OI komt voor bij **zowel volwassenen als kinderen** met een PAIS. Het kan ook een **losse aandoening** zijn, zonder verband met een andere ziekte.

Welke klachten passen bij OI?



Bij staan of zitten kunnen de volgende klachten optreden:

- Licht gevoel in het hoofd, duizeligheid of (bijna) flauwvallen
- Zweten, misselijkheid of hoofdpijn
- Hartkloppingen
- Wazig of vlekkerig zien
- Bleke huid of verkleuring van vingers of tenen
- Spierzwakte
- Moeite met denken en concentreren

De klachten kunnen verergeren bij warmte, na een maaltijd of bij uitdroging

Wat is de oorzaak van OI?

Bij OI stroomt er **te weinig bloed naar de hersenen** wanneer iemand rechtop staat of zit. Dit kan komen door een probleem in het **autonome zenuwstelsel**. Dat deel van het zenuwstelsel regelt onder andere de werking van de bloedvaten, het hart en de bloedtoevoer naar de hersenen.

Belangrijk om te weten: **OI ontstaat niet** door een **slechte conditie of gebrek aan beweging**. Onderzoek bij mensen met ME/CVS laat zien dat er geen verband is tussen de verminderde bloedtoevoer naar de hersenen en de lichamelijke conditie.



Hoe wordt OI vastgesteld?



Een arts kijkt eerst of de klachten passen bij OI. Daarna kan worden gemeten wat er gebeurt wanneer iemand van liggen naar staan gaat. Dat gebeurt met een **kantelafeltest** of een **sta-test**, zoals de **NASA Lean Test**.

Tijdens de test worden in elk geval **hartslag** en **bloeddruk** gemeten.

In sommige gespecialiseerde centra kan ook de **bloedtoevoer naar de hersenen** worden gemeten.

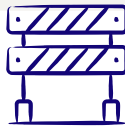
Bij OI kan worden vastgesteld dat:

- de hartslag **abnormaal toeneemt** (bij POTS)
- de bloeddruk **abnormaal daalt** (bij OH)
- de bloedtoevoer naar de hersenen **sterk vermindert**

Let op:

Bij veel mensen met OI wordt een verminderde bloedtoevoer naar de hersenen gevonden, **ook zonder afwijkende hartslag of bloeddruk**.

Tot welke beperkingen leidt OI?



Mensen met OI kunnen klachten krijgen als ze winkelen of in een rij moeten staan. **Zitten of staan** kan een probleem zijn, bijvoorbeeld bij werk. Daarnaast kunnen problemen met zien, concentratie of lichamelijke inspanning bepaalde activiteiten moeilijk maken. Sommigen kunnen helemaal niet meer staan of zitten en zijn grotendeels **bedlegerig**.

Wat kan iemand doen om de klachten te verminderen?



Mensen kunnen zelf proberen hun klachten te verminderen door:

- **Langzaam opstaan**, bij staan de benen kruisen
- Indien mogelijk blijven bewegen in plaats van stilstaan
- **Minder staan, meer liggen**
- **Voldoende vocht en zout gebruiken**, op advies van een arts
- **Steunkousen** (lange) of een buikband
- **Warmte vermijden**
- Activiteiten en **rust** doseren met 'pacing'

Medicijnen helpen soms

Een arts kan medicijnen voorschrijven die:

- de bloeddruk verhogen
- de hartslag verlagen
- het bloedvolume verhogen

Deze helpen soms om de klachten te verminderen. Welke medicijnen helpen verschilt per vorm van OI en per persoon.

Soms moeten verschillende middelen uitgeprobeerd worden om de beste keuze te vinden.

Meer informatie:

Meer informatie, waaronder wetenschappelijke bronnen, is te vinden via de website van de [Patiëntenalliantie PAIS](#)



Voor dit infoblad is gebruikgemaakt van advies van **dr. J.A. Bosch**, Amsterdam UMC, projectleider van het **Nederlands ME/ CVS Cohort en Biobank (NMCB)**, een nationale infrastructuur voor onderzoek naar ME/ CVS en PAIS

Let op

Dit infoblad is **niet bedoeld als vervanging van medisch advies**.

De patiënt kan het gebruiken voor een gesprek met de eigen arts of behandelaar.

LAATSTE UPDATE: 25-02-2026