

Wat is HRV?

De heart rate variability (HRV) is de variatie in tijd tussen twee opeenvolgende hartslagen.

Wat zegt de HRV?

Het lichaam heeft een zenuwstelsel dat veel functies aanstuurt zonder dat wij daar bewust bij nadenken. Hartslag, ademhaling, ontlasting, zweten en spijsvertering zijn daar enkele voorbeelden van. Dit zenuwstelsel heet het autonome zenuwstelsel en bestaat uit twee delen:

De Sympaticus en de Parasympaticus.

Sympaticus:

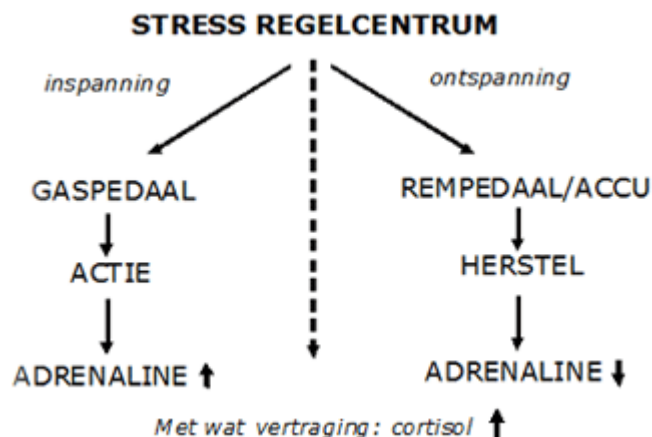
De sympaticus is het deel dat we kunnen vergelijken met het gaspedaal van een auto. Als de sympaticus geactiveerd wordt, gaat de ademhaling sneller, de hartslag gaat omhoog, de doorbloeding in de periferie stagneert en de spijsvertering staat stil. Er komt adrenaline vrij met als doel om pijn en vermoeidheid - tijdelijk - niet of minder te voelen. Dit kan zinvol zijn bij levensgevaarlijke situaties. Het sympatische deel wordt geactiveerd (adrenaline) waardoor wij lichamelijk fitter zijn en geestelijk scherper. Zo kunnen we vluchten wanneer er ernstig gevaar dreigt; De Sympaticus zal zeer geactiveerd worden en de Parasympaticus geremd. Wanneer het gevaar weg is en wij van de schrik bekomen zijn, zal het Parasympatische deel weer geactiveerd worden.

De sympaticus wordt met name ook geactiveerd bij stress (fysiek of mentaal), verdriet, trauma's. Deze oorzaken kunnen echter veel langer aanhouden waardoor het lichaam te lang geactiveerd wordt, zonder dat herstel de kans krijgt.

Parasympaticus:

De parasympaticus is het deel dat we kunnen vergelijken met het rempedaal van een auto. Als de parasympaticus geactiveerd wordt, gaat de ademhaling langzamer en minder diep, de hartslag daalt, de doorbloeding in de periferie komt op gang, evenals de spijsvertering. De parasympaticus is belangrijk bij herstel, rust en aanvullen van energievoorraden.

Bij veel mensen met overtrainingsyndroom, burn-out, ME of het cvs zien we dat de sympaticus overuren blijft draaien en dat de parasympaticus nauwelijks actief is. Het gaspedaal wordt continu ingetrupt en het lichaam krijgt geen gelegenheid zich te herstellen. Dit is een puur lichamelijke reactie op (psychologische) stress, verdriet of trauma's. Deze reactie kun je afleiden uit de HRV en dat is meetbaar.



Welke klachten zijn kenmerkend bij een slechte HRV?

Als de balans tussen de sympaticus en de parasympaticus langdurig verstoord is, zal dat veel klachten kunnen veroorzaken. Enkele klachten: vermoeidheid, concentratieproblemen, gejaagdheid, overal tegenop zien, hartkloppingen, duizeligheid, slecht inslapen, overmatig zweten, vaker toiletbezoek etc.

Kun je de HRV bewust beïnvloeden?

Als de HRV inderdaad aangeeft dat de balans tussen het gaspedaal en het rempedaal een disbalans is geworden, dan kun je deze onder andere met gedachten en adem oefeningen deze corrigeren. Bij veel oefening zal het lichaam onbewust de goede balans weer oppakken.



Samenvattend:

Je kunt, door de HRV te meten, erachter komen of iemand roofbouw pleegt op zijn lichaam. Daarna kun je onder andere door middel van (adem)oefeningen ervoor zorgen dat de HRV-waarden verbeteren. Daarmee kunnen veel lichamelijke klachten verminderen of verdwijnen.