

Posturaal orthostatisch tachycardie syndroom (POTS)

Wat is POTS?

POTS is een afkorting van posturaal orthostatisch tachycardie-syndroom, letterlijk de verhoging van de hartslag bij overeind komen en rechtop staan. Bij POTS komt tijdelijk te weinig bloed met zuurstof naar het hoofd bij het overeind komen. Het hart gaat proberen dit te compenseren, waardoor er een forse toename van de hartslag plaatsvindt. Dit wordt vaak ervaren als hartkloppingen. Mensen met POTS kunnen rechtop staan/komen niet goed verdragen.

POTS komt vaak voor bij langdurige klachten na een infectieziekte zoals post-COVID, QVS, bij ME/ CVS en bij mensen met langdurige klachten na een COVID-19 vaccinatie. Het treft met name vrouwen.



POTS is de meest voorkomende vorm van orthostatische intolerantie dat meerdere verschijningsvormen heeft:

- **Orthostatische intolerantie (OI)** is een overkoepelende diagnose: beroerd voelen bij het rechtop gaan staan of zitten, zonder extreme hartkloppingen of bloeddrukdaling.
- **Orthostatische hypotensie (OH):** plotselinge bloeddrukdaling bij opstaan of overeind komen, met duizeligheid door verstoring van de bloedcirculatie.
- **Orthostatische hypertensie:** plotselinge bloeddrukstijging bij opstaan of overeind komen.
- **Inappropriate sinus tachycardie:** ongepast verhoogde hartslag.
- **Postureel orthostatisch tachycardiesyndroom (POTS):** beroerd voelen bij het rechtop gaan staan of zitten met daarbij een plotselinge abnormale stijging van de hartslag waarbij de bloeddruk gelijk blijft.

Wat gebeurt er bij POTS?



POTS is een vorm van dysautonomie. Bij deze aandoening werkt het autonome zenuwstelsel, dat organen als hart, longen en bloedvaten aanstuurt, niet goed. Bij het gaan staan, zakt een deel van ons bloed door de zwaartekracht naar beneden. Bij gezonde mensen corrigeert het autonoom zenuwstelsel dit.

Bij POTS werkt dit niet voldoende en compenseert het lichaam vaak de tekortkoming van de aanvoer van bloed naar het hart. Het hart gaat nóg sneller slaan. De bloeddruk wordt door die versnelde hartslag op peil gehouden. Vaak voorkomt dit compensatiemechanisme dat een POTS-patiënt flauwvalt, maar slaagt het hart er toch niet in voldoende zuurstofrijk bloed naar de hersenen en sommige organen te pompen. Mensen kunnen hierdoor rechtop niet goed functioneren. Dit maakt dat zij genoodzaakt zijn een groot gedeelte van de dag liggend door te brengen.

Welke symptomen kunnen bij POTS voorkomen?

Als gevolg van de aandoening treden vaak de volgende symptomen op:

- Licht in het hoofd
- Hoofdpijn
- Vermoeidheid
- Duizeligheid
- Zwak voelen

- Moeite met ademen of slikken
- Hartkloppingen
- Angst
- Moeite met lichamelijke inspanningen
- Inspanningsintolerantie
- Rode wangen krijgen
- Overgevoeligheid voor warmte

- Wazig zien
- Zweeten
- Slaapproblemen
- Druk op de borst
- Misselijkheid
- (Bijna) flauwvallen
- Kortademigheid



Symptomen bij POTS worden als (zeer) invaliderend ervaren en belemmeren het functioneren in het dagelijks leven. Een deel van de patiënten moet door de ernst van de symptomen werken of studeren opgeven. De symptomen van POTS kunnen soms lijken op andere aandoeningen, zoals een angststoornis of depressie. Het komt voor dat mensen daarom (onterecht) voor psychische begeleiding worden doorverwezen.

Diagnose stellen

POTS wordt gekenmerkt door 3 elementen. Ten eerste, een verhoging van de hartslag van ≥ 30 slagen per minuut. Dit gebeurt tussen 30 seconden en 10 minuten na opstaan vanuit liggende positie. Bij kinderen en jongeren is dit ≥ 40 slagen per minuut of meer. Ten tweede is er geen sprake van bloeddrukdaling en ten derde is er sprake van klachten die ontstaan zoals weergegeven in de tabel hierboven. De toename in hartslag is mogelijk sterker in de ochtend in vergelijking met andere momenten op de dag.

Bij personen met aanhoudende onbegrepen klachten van kortademigheid, hartkloppingen, vermoeidheid, pijn op de borst, en (bijna) flauwvallen zou aandacht moeten zijn voor POTS als mogelijke oorzaak. De 'gouden standaard' voor het stellen van de diagnose POTS is een kantelafeltest. Deze test is echter erg belastend voor veel patiënten en kan op weinig plekken in Nederland worden uitgevoerd. In plaats daarvan kan ook de 'actieve sta-test' of 'NASA Lean Test' worden gedaan. Dit kan in overleg met de (huis)arts worden uitgevoerd.



Wat doe je wel en niet bij POTS?

Met onderstaande leefstijlaanpassingen kunnen belangrijke stappen gemaakt worden voor vermindering van klachten.

- Vermijden van langdurig staan of liggen, soms ook het aanpassen van de zithouding.
- Geleidelijk en rustig opstaan vanuit rug-en zithouding, vooral in de ochtend, na de maaltijd en na een wc-gang.
- Vermijden van prikkels zoals stress, hoge omgevingstemperatuur, hoge luchtvochtigheid.
- Frequenter kleine maaltijden in plaats van grote of zware maaltijden.
- Veel drinken (2-3 liter per dag) en bij voorkeur een halve liter voordat je opstaat in de ochtend en extra zoutinname van meer dan 10g natrium per dag of zouttabletten (in overleg met de huisarts).
- Vermijden van alcohol.
- Het dragen van steunkousen/compressiekousen (liefst zo hoog mogelijk, dus tot in de lies) en eventueel in combinatie met een buikband.
- Probeer zoveel mogelijk actief te blijven omdat inactiviteit ook voor verslechtering kan zorgen. Mensen met post-exertionele malaise (PEM) dienen dit echter te voorkomen. Soms kan begeleiding van een fysiotherapeut (met kennis van POTS en PEM) zinvol zijn.
- Fysieke tegenmanoeuvres (been kruisen, spierspannen, hurken, etc.) tijdens staan en en bij het voelen van voortekenen.
- Pacing inzetten door in een rustig tempo een activiteit uit te voeren, binnen individuele grenzen, en deze nauwkeurig af te wisselen met een rustperiode.
- Vermijden van immobilisatie en fysieke deconditionering. Dit is mede vanwege PEM een hele moeilijke opgave. Echter, voor mensen waarbij dit mogelijk is, kan dit verdere achteruitgang voorkomen en eventuele verbetering mogelijk maken.



In sommige gevallen kan bepaalde medicatie* zinvol zijn, om de klachten wat te verminderen. Medicijnen kunnen POTS niet genezen. Ongeveer de helft van de mensen met POTS herstelt spontaan binnen 1-3 jaar.

*Informatie voor de huisarts: [VSG advies medisch specialistische beweegzorg post-COVID](#)