bron: overpalliatievezorg.nl/lichamelijke-en-psychische-klachten/benauwdheid-dyspneu
datum: 23-11-2026

Benauwdheid

Je longen zorgen ervoor dat er zuurstof in je bloed komt. Je hart zorgt dat het bloed overal in je lichaam komt om de zuurstof af te geven aan je organen en weefsels.

Als er niet genoeg zuurstof in je lichaam komt, heb je het benauwd. Dat kan bijvoorbeeld aan je longen liggen, maar ook aan je hart. Je kunt in bepaalde gevallen ook alleen het gevoel hebben dat je niet genoeg lucht krijgt, bijvoorbeeld tijdens een paniekaanval.

Andere woorden voor benauwdheid zijn: kortademigheid en dyspneu.

Wat is benauwdheid?

Bij elke ademhaling maak je je borstkas groter en kleiner. Dat doe je op twee manieren:

1. door je ribben te bewegen (borstademhaling)
2. door je middenrif te bewegen (buikademhaling)

Je middenrif is een grote spier in de vorm van een omgekeerd soepbord. Het zit tussen je borstholte (hart en longen) en je buikholte (maag en darmen). Als je je middenrif aanspant, wordt je borstkas een beetje groter.

Je longen rekken en krimpen met je borstkas mee, omdat ze tegen de binnenkant van de borstkas ‘geplakt’ zitten. Je kunt het vergelijken met een zuignapje. Als je longen groter worden, stroomt er lucht naar binnen. En als ze kleiner worden, stroomt het weer naar buiten.

De zuurstof in de lucht gaat via je longen naar je bloed, en je hart zorgt ervoor dat het bij al je organen en weefsels komt. Je lichaam maakt koolzuur aan. De longen zorgen er ook voor dat je die koolzuur uitademt.

Als je te weinig lucht inademt of het bloed niet goed door je lichaam wordt gepompt, heb je het benauwd. Maar je kunt het ook benauwd hebben als je bang bent. Dan zorgen bepaalde stoffen in je lichaam (stresshormonen) dat je lichaam meer zuurstof wil hebben, zodat je klaar bent om (bijvoorbeeld) hard weg te lopen. Je hebt dan geen zuurstoftekort, maar toch voel je je benauwd.

Benauwdheid in beeld



In deze poster zie je in woord en beeld wat benauwdheid is, waar je last van kunt hebben en wat er tegen gedaan kan worden. Klik op de afbeelding om het groter te zien.

Wat merk ik van benauwdheid?

Als je het benauwd hebt, kan je de volgende klachten hebben:

- naar adem snakken
- snel en diep ademen
- geen volle zinnen meer kunnen spreken
- beven, trillen
- zweten
- ‘speldenprikken’ in je lichaam
- duizeligheid
- koude vingers en tenen
- blauwe lippen, blauwe kleuring van je huid en slijmvliezen
- paniek
- flauwvallen
- een piepend geluid bij in- of uitademing
- druk op je borst
- vermoeidheid na lichte inspanning

Oorzaken van benauwdheid

Benauwdheid kan verschillende oorzaken hebben:

- vernauwde of verstopte luchtwegen, bijvoorbeeld door een tumor, astma of een allergie
- na een operatie waarbij een (deel van de) long is verwijderd

- beschadiging van de long door bestraling, chemotherapie of andere medicijnen
- longontsteking
- longaandoeningen, bijvoorbeeld COPD of taaislijmziekte
- tumoren of uitzaaiingen in je longen of longvlies
- longembolie (een bloedpropje in een longslagader)
- afsluiting van de bovenste holle ader
- vocht in de longen of in het hartzakje
- niet goed werkend hart (hartfalen)
- een onregelmatige hartslag (hartritmestoornissen)
- geen kracht in je ademhalingsspieren
- een klaplong
- druk in de buik
- te kleine borstkas
- te dik zijn (overgewicht)
- bloedarmoede
- te zuur bloed (metabole acidose)
- angst, stress en/of depressie

Onderzoek

De arts zal je eerst vragen stellen over je voorgeschiedenis (hoe het vroeger met je ging) en je klachten. Daarna word je onderzocht.

Misschien vraagt de arts je een vragenlijst in te vullen of een dagboekje bij te houden waarin je opschrijft wanneer je benauwd bent, hoe erg de benauwdheid is, wat de gevolgen zijn en hoe lang de benauwdheid duurt.

Vaak stelt de arts extra onderzoek voor, zoals:

- bloedonderzoek
- meting van de hoeveelheid zuurstof in het bloed
- ECG (een hartfilmpje)
- longfunctieonderzoek (door een slangetje ademen om te zien hoeveel lucht je in- en uit kunt ademen)
- foto of CT-scan van de longen
- bronchoscopie (kijkonderzoek van de long)

Benauwdheid: wat kan eraan gedaan worden?

Behandeling van de oorzaak van benauwdheid kan bijvoorbeeld zijn:

- behandeling bij verstopte luchtwegen door een buisje (stent) te plaatsen of de verstopping weg te halen (bijvoorbeeld met een laser)
- behandeling van bacteriële infecties van de luchtwegen (antibiotica)
- behandeling van longziektes
- behandeling van tumoren (bijvoorbeeld met bestraling of chemotherapie)
- behandeling van longembolie
- behandeling van verstopte bovenste holle ader
- weghalen van vocht in de borstkas, de buikholte of het hartzakje*
- behandeling van hartfalen
- behandeling van hartritmestoornissen
- weghalen van lucht tussen de long en de binnenkant van de borstkas (bij een klaplong)
- behandeling van bloedarmoede (bijvoorbeeld met bloedtransfusie(s))
- behandeling van metabole acidose (te zuur bloed)
- behandeling/begeleiding bij angst, stress en depressie

Behandeling van de klachten kan zijn:

- op een andere manier ademen/ ademhalings- en ontspanningsoefeningen
- gebruik van een rollator
- gebruik van een ventilator ter afkoeling
- zuurstof
- wegzuigen van slijm
- medicijnen tegen het gevoel van benauwdheid (bijvoorbeeld morfine)
- medicijnen tegen angst en stress (bijvoorbeeld benzodiazepines)
- ontstekingsremmers (zoals dexamethason en prednison)

Video

Omgaan met kortademigheid bij COPD

Kort voor het sterven kan de benauwdheid heel erg zijn. Als de gewone behandeling van de benauwdheid niet goed genoeg werkt, kan palliatieve sedatie helpen. Je krijgt dan medicijnen die je soezerig maken of in slaap brengen. Je hebt het dan niet benauwd. Palliatieve sedatie is geen euthanasie. De medicijnen zorgen er alleen voor dat je je rustig voelt en geen last hebt van pijn of benauwdheid. Je overlijdt niet sneller door palliatieve sedatie.

Wat kan ik of mijn naaste doen?

Je kunt zelf veel doen om te zorgen dat je het minder benauwd hebt. Bijvoorbeeld:

- anders leren ademen
- ademhalings- en ontspanningsoefeningen doen
- anders slapen (met het hoofdeinde iets hoger)
- geen ‘prikkelende’ stoffen inademen, zoals stof en rook
- niet snel van een koude naar een warme omgeving gaan (of omgekeerd)
- niet te snel, te hard of te lang praten
- als je rookt: stoppen met roken
- activiteiten in kleinere stappen verdelen en tussendoor ‘op adem komen’
- een goede houding waarbij de longen de ruimte krijgen
- zorgen voor frisse lucht

Je naasten kunnen je helpen en steun geven.

Wat zijn mijn wensen?

Als je arts je een behandeling voorstelt, hoef je daar geen ‘ja’ op te zeggen. Het is erg belangrijk om goed na te denken over wat jij zelf wil. Vraag gerust naar de voordelen en de nadelen van de behandelingen. Wat weegt voor jou het zwaarst? Wat wil je wel, en wat wil je niet? Bespreek je wensen met je arts, zorgverleners en naasten. Vertel hun duidelijk wat je wilt. Dan kunnen zij jou de zorg bieden die bij jou past.

Benauwdheid is erg vervelend. Vooral in de stervensfase kan de benauwdheid heel erg zijn. Dan kan palliatieve sedatie een oplossing zijn. Dit zorgt ervoor dat je het laatste deel van je leven geen angst, pijn of benauwdheid hebt. Praat erover met je (huis)arts en je naasten.