bron: overpalliatievezorg.nl/lichamelijke-en-psychische-klachten/hik
datum: 11-11-2026

Hik

Iedereen heeft wel eens de hik. Dat is meestal niets om je druk over te maken. Maar als je ernstig ziek bent, kan de hik je veel last geven. Vooral als de hik lang duurt: uren, dagen of nog langer. Dan kan je uitgeput raken, problemen krijgen met eten, of last krijgen van je hart.

Wat is hik?

Je middenrif is een grote spier. Hij heeft de vorm van een omgekeerd soepbord. Onder het middenrif zit je buikholte, met onder andere je maag, darmen en lever. Boven het middenrif zit je borstholte, met je hart en longen. Als je ademhaalt, spant het middenrif zich aan en maakt zich plat. Daardoor wordt je borstkas groter en stroomt er lucht je longen in.

Soms trekt het middenrif zich ineens vanzelf samen, waardoor je met een schok inademt. In een reactie sluiten je stembanden zich en dat geeft het hikgeluid.

Als dit 'trekje' zich telkens herhaalt, dan heb je de hik.

- Als de hik korter dan 48 uur duurt, dan heet dat kortdurende hik.
- Houdt de hik dagen tot weken aan, dan heet dat aanhoudende hik.
- Wanneer de hik langer dan een maand duurt, dan heet dat chronische hik.

Wat merk ik van hik?

Hik gaat meestal na een paar minuten over. Maar als de hik langer duurt, kan dat veel klachten geven, zoals:

- moeite met eten
- uitdroging
- moeite met slapen
- brandend maagzuur, ontsteking van de slokdarm
- erge moeheid, uitputting
- angst
- depressie

Heel soms kan de hik zorgen dat het hart onregelmatig gaat slaan (hartritmestoornissen). Dan kan dje even flauwvallen.

Oorzaken van hik

Waar kortdurende hik door komt, is lang niet altijd duidelijk. Mogelijke oorzaken kunnen zijn:

- te warm of te koud eten of drinken
- scherpe kruiden
- drinken met prik (zoals fris en bier)
- alcohol
- roken
- lucht inslikken
- van een warme naar een koude omgeving gaan, of omgekeerd
- maagverwijding
- kijkonderzoek van slokdarm, maag en eerste deel van de dunne darm (gastroscopie)
- operatie, narcose
- koorts
- bloedvergiftiging (sepsis)
- bepaalde infecties (bijvoorbeeld gordelroos)
- hartinfarct

Oorzaken van chronische hik zijn bijvoorbeeld:

- maagverwijding
- ontsteking van de maag of van de slokdarm
- buisje (stent) in de slokdarm
- tumor in de slokdarm

- iets wat in het oor, de neus of de keel zit en wat er niet thuishoort
- ontstekingen, infecties, ziektes of tumoren in de buik, de borstkas, de hals of het zenuwstelsel
- aneurysma
- bepaalde medicijnen
- alcohol
- roken
- hyperventilatie (te diep ademhalen)
- te weinig natrium, kalium of magnesium in het bloed
- nieren die niet goed werken (nierfalen)
- suikerziekte (diabetes mellitus)
- aandoeningen van het zenuwstelsel
- stress, angst, rouw of andere psychische klachten

Er wordt niet altijd een oorzaak voor chronische hik gevonden.

Onderzoek

De arts zal je eerst vragen stellen over je voorgeschiedenis (hoe het vroeger met je ging) en je klachten. Daarna zal de arts een lichamelijk onderzoek doen.

Als de hik langer dan enkele dagen duurt, kan de arts extra onderzoek voorstellen. Dit kan zijn:

- bloedonderzoek
- kijkonderzoek van slokdarm, maag en eerste deel van de dunne darm (gastroscopie)
- een hartfilmpje (ECG)
- inwendig onderzoek van oor, neus en keel
- röntgenfoto van hart en longen
- CT-scan van de buik of longen
- CT-scan of MRI scan van hals of hersenen

Hik: wat kan eraan gedaan worden?

Bij kortdurende hik:

- aan de verkeerde kant van het glas drinken: vul een beker met water en zet die op een lage tafel of stoel. Buig voorover, en drink met kleine slokjes. Omdat je gebukt staat, wordt je middenrif omhoog geduwd. En doordat je drinkt (en dus je adem inhoudt), blijft het even zo staan.
- je adem inhouden en persen
- je keelholte en neus prikkelen, bijvoorbeeld door droge suikerkorrels, droog brood of ijssnippers te eten, of met het kopje van een wattenstokje.

Bij aanhoudende hik:

Soms wordt rectale digitale massage toegepast. Hierbij wordt een vinger in de anus gebracht en wordt 30 seconden lang, met de klok mee, druk op de endeldarm uitgeoefend.

Bij aanhoudende of chronische hik:

Als bekend is waar aanhoudende of chronische hik door komt, is het belangrijk om de oorzaak aan te pakken, bijvoorbeeld door:

- stoppen of aanpassen van de medicatie
- behandeling van slokdarm- en maagontsteking
- bij een maagverwijding± via de neus inbrengen van een slangetje)hevel' in de maag, waardoor de lucht in de maag verwijderd wordt
- stoppen met alcohol drinken
- stoppen met roken
- behandeling van infecties
- behandeling van tumoren
- verwijderen van een voorwerp uit keel, neus of oor
- medicatie die helpt bij het legen van de maag
- het tekort aan natrium, kalium of magnesium in het bloed stoppen
- bij hyperventilatie: probeer rustig te ademen: 3 seconden in en 6 seconden uit
- als de urineleiders verstopt zijn: een buisje of een slangetje in het nierbekken of de urineleider
- maaghevel bij maagverwijding
- medicatie die vocht in de hersenen vermindert bij hersentumoren of uitzaaiingen in de hersenen
- bij uitzaaiingen in de hersenen± dexamethason (vochtafdrijvend middel)

Als behandeling van de oorzaak niet kan of niet (goed) werkt, kan de arts behandeling van de klachten voorstellen, bijvoorbeeld door:

- medicijnen

- heel soms: het blokkeren van de middenrifzenuw

Wat kan ik of mijn naaste doen?

Aan kortdurende hik kan je zelf iets doen, zoals drinken aan de verkeerde kant van je glas, je adem inhouden of droog brood eten. En zelfs als dat niet helpt, houdt de hik na een tijdje bijna altijd vanzelf op. Bij aanhoudende of chronische hik is het veel moeilijker. In dat geval is de vraag wat de oorzaak van je hik is en of behandeling daarvan mogelijk is.

Het is dus belangrijk om het je arts of je andere zorgverleners te vertellen als je lang of vaak de hik hebt, en als je er last van hebt.

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.