

Hyperreflex kokhalzen

Deze folder geeft u informatie over hyperreflex kokhalzen.

Wat is hyperreflex kokhalzen?

Iedereen heeft een kokhalsreflex. Het is een heel nuttige en beschermende reactie op iets dat niet goed voor je is. Kokhalzen behoedt je voor het inslikken of inademen van vreemd materiaal. Bij sommige mensen is deze reflex wat overactief en gebeurt het ook als er niets aan de hand is. We noemen dit: een hyperreflex kokhalzen. Dit verschijnsel kan vele oorzaken hebben en is vrijwel nooit met eenvoudig advies te verhelpen. We weten wel dat spanning deze reflex vaak verergert.

Wat kunt u zelf doen?

Op een goede manier van ademen is heel belangrijk. Mensen stoppen vaak tijdens het kokhalzen met ademen of gaan door de mond ademen in plaats de neus. Leer uzelf een goede ademhaling aan, waarbij u vooral lang uitademt. Oefen hiermee goed thuis, alleen dan kan de behandeling slagen.

De behandeling

We maken gebruik van verschillende methodes:

Geleidelijke blootstelling

Een veelgebruikte behandeling is 'graduele exposure in vivo'. Dit betekent een geleidelijk oplopende mate van belasting. Hierbij word je blootgesteld aan datgene waar je juist tegenop ziet, in dit geval dus kokhalzen. We bouwen de moeilijkheid langzaam op. Normaalgesproken stop je onmiddellijk met datgene wat je doet kokhalzen. Bij blootstelling is het de bedoeling dat je het juist opzoekt. Vervolgens leer je om de reflex te doorstaan en terug te dringen.

Flooding

Een andere manier is flooding, eigenlijk 'een sprong in het diepe'. Je wordt dan ineens blootgesteld aan datgene wat het kokhalzen opwekt. Uiteindelijk stopt het kokhalzen vanzelf, gewoonweg omdat je het niet bestaat dat je blijft kokhalzen.

Lapje rondom kies

Het gebruik van cofferdam of rubberdam (een isolerend lapje rondom de kies) zorgt voor een rustgevend effect en vermindert het kokhalzen.

Vragen?

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder? Dan kunt u contact opnemen met onze afdeling telefoonnummer [076] 595 30 42. Wij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 – 12.30 uur en van 13.30 – 17.00 uur.

Meer lezen over bijzondere tandheelkunde in Amphia?

[Ga naar afdeling Centrum Bijzondere Tandheelkunde](https://www.amphia.nl/afdelingen/centrum-bijzondere-tandheelkunde) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/centrum-bijzondere-tandheelkunde>)