

H&WEETJE

Wat is de betekenis van een lage hartritmevariabiliteit?

Door Karianne Kuiper-Meijer, Margriet de Beus

Gepubliceerd 12 juni 2025

Leestijd 2 minuten

Wearables zoals smartwatches bieden mensen inzicht in hun gezondheid, maar leveren ook nieuwe vragen op in de spreekkamer. Wat betekent het als een smartwatch een lage hartritmevariabiliteit aangeeft? Hoe weeg je deze informatie in combinatie met moeheidsklachten?

Vraag

Wat doe je als een 54-jarige man zich meldt met moeheidsklachten, en zijn smartwatch een te lage hartritmevariabiliteit aangeeft? Hij heeft sinds een maand atriumfibrilleren, waarvoor een ablatie is verricht.

Vraag ingestuurd door een huisarts uit Haarlem.

Antwoord

Hartritmevariabiliteit (HRV) is de variatie in tijd tussen opeenvolgende hartslagen, gereguleerd door het autonome zenuwstelsel. Een gezonde HRV wijst op een goede balans tussen het sympathische en parasympathische zenuwstelsel, wat een flexibele aanpassing aan stress en herstelprocessen mogelijk maakt. Een lage HRV kan duiden op een verminderde parasympathische activiteit en hangt vaak samen met een verhoogd risico op cardiovasculaire complicaties. Een lage HRV komt voor bij stress, ziekte, vermoeidheid en na een intensieve lichamelijke training.¹⁻³

De relatie tussen boezemfibrilleren en HRV is complex en onbegrepen.⁴ Een lage HRV kan leiden tot boezemfibrilleren. Ook zijn er gezamenlijke oorzaken voor boezemfibrilleren en een lage HRV zoals bijvoorbeeld infecties.

Na een ablatie is de HRV tijdelijk verlaagd als gevolg van de ingreep, zonder dat dit hoeft te wijzen op een verslechterde hartfunctie. Het kan enkele jaren duren voordat de HRV weer het niveau van vóór de ingreep bereikt.⁵ In combinatie met aanhoudende vermoeidheid, zoals in deze casus, is dit echter niet vanzelfsprekend en is overleg met de cardioloog wenselijk.

Voor de huisarts is het belangrijk om te weten dat een lage HRV een teken kan zijn van een verminderde algehele conditie of gezondheid, maar dat de interpretatie van deze maat complex is. Het gebruik van consumentenapparaten zoals een smartwatch kan nuttig zijn voor de patiëntbewustwording, maar de klinische waarde van deze gegevens is nog onderwerp van discussie.

De verschillende wearables zijn niet gevalideerd. Vooral het beloop van de individuele HRV over de tijd kan nuttig zijn voor de drager van de wearable voor het plannen van trainingen en voor de keuzes op het gebied van leefstijl. Het is niet mogelijk om op basis van een HRV gemeten door een wearable voorspellingen te doen over de kans op mortaliteit en morbiditeit van de drager.

Praktische tip: een lage HRV kan wijzen op een overbelasting van het sympathische zenuwstelsel, wat samenhangt met stress of een verminderde herstelcapaciteit. Adviseer patiënten daarom om meer rust te nemen of stressreductie toe te passen als een laag HRV wordt geconstateerd. Hoewel HRV een voorspeller kan zijn van cardiovasculaire complicaties, blijft de directe interpretatie ervan in de spreekkamer lastig. Gebruik HRV-metingen als onderdeel van het bredere klinische beeld.

Is dit artikel nuttig voor jouw dagelijkse praktijk?

Kuiper-Meijer K, De Beus M. Wat is de betekenis van een lage hartritmevariabiliteit?
Huisarts Wet 2025;68:51614.

Mogelijke belangenverstrengeling: niets gemeld.

Literatuur

1. ↓ Malik M, Bigger JT, Camm AJ, et al. Heart rate variability: standards of measurement, physiological interpretation, and clinical use. Eur Heart J 1996;17(3):354-81.
2. ↓ Shaffer F, Ginsberg JP. An overview of heart rate variability metrics and norms. Front Public Health 2017;5:258.
3. ↓ Task Force of The European Society of Cardiology and The North American Society of Pacing and Electrophysiology. Heart rate variability: standards of measurement, physiological interpretation, and clinical use. Circulation 1996;93(5):1043-65.
4. ↓ Geurts S, Tilly MT, Arshi B, et al. Heart rate variability and atrial fibrillation in the general population: a longitudinal and Mendelian randomization study. Clin Res Cardiol. 2022 Aug 13;112(6):747–758.
5. ↓ Andrade J, Bennett RG, Deyell MW, et al. Long-term autonomic alterations after pulmonary vein isolation. JACC Clin Electrophysiol 2025;11(1):19-29.

VERDER LEZEN

CASUÏSTIEK

Hartritmestoornissen door xylometazoline bij patiënten met e...

Xylometazoline is geregistreerd voor de behandeling van een verstopte neus, al dan niet in combinatie met ipratropium. Na paracetamol is xylometazoline het best v...

NIEUWS

Directe orale antistollingsmiddelen ook in Nederland een goede keus [I...

Honderdduizenden patiënten in Nederland gebruiken anticoagulantia om trombose te behandelen of te voorkomen. Wij reageren op de zorgen die Hein Janssens...

BESCHOUWING

Plotselinge hartstilstand bij sporters

Tijdens het CVRM-spreekuur adviseren praktijkondersteuners en huisartsen patiënten vaak om regelmatig te bewegen en te sporten omdat dat gezond is...