

FIETSEN & ASTMA

TEKST: HANS SMID (SPORTARTS BIJ SPORTZORG), FOTOS: ANP PHOTO

Als je benen een dagje wat minder aanvoelen, of als het in een wedstrijd eens wat minder gaat, is dat vervelend. Maar als dit weken duurt slaat de twijfel toe, zeker als er geen verklaring voor is. In dit artikel bespreken we onder meer het trainingsproces, gaan we in op het begrip hersteltijd, leggen we uit wat overtraining is en waarom het bijhouden van een logboek veel obstakels kan opruimen.

Als we harder fietsen dan ons talent ons toestaat worden we kortademig. Of we er nu blij mee zijn of niet, deze kortademigheid ervaren we in het algemeen als normaal en het kan een reden zijn om harder en beter te gaan trainen. Maar het ook een uiting zijn van astma. En omdat astma je huidige prestaties nadelig kan beïnvloeden en je toekomstige gezondheid kan schaden, gaat dit artikel in op diverse aspecten van deze – bij wielrenners vaak voorkomende – medische aandoening.

WAT IS ASTMA?

Astma is een ontstekingsproces van het slijmvlies van de luchtwegen, waarbij in toenemende mate vernauwing en verkramping van de luchtwegen optreedt. De mate en duur hiervan is verschillend. Hierdoor varieert ook de ernst van de klachten. Ernstige vormen van astma geven flinke kortademigheid bij geringe inspanning of zelfs in rust. Milde vormen van astma geven een geringere mate van vernauwing en dus ook mildere klachten die echter wel je sportieve prestatie nadelig kunnen beïnvloeden

De schattingen lopen uiteen en precies getallen ontbreken, maar 20 tot 50 % van de wielrenners zou aan een bepaalde vorm van astma, inspanningsastma of 'sporterastma' lijden.



Links: Normale luchtweg. Rechts: Astmatische luchtweg met slijm, zwelling van het slijmvlies en verkramping van de spierlaag

HOE HERKEN JE ASTMA?

Ernstige vormen van astma geven heel duidelijke verschijnselen. Er kan sprake zijn van abnormale kortademigheid, een piepende ademhaling en regelmatig hoesten met of zonder opgave van slijm. Milde vormen van astma kun je – zeker als ze voor het eerst optreden – lastig onderscheiden van een normale kortademigheid. En daar zit dan ook het probleem. Veel wielrenners rijden soms enkele weken (of zelfs jaren) met een weliswaar milde vorm van astma, maar zonder dat ze zich hiervan bewust zijn. Houdt dus rekening met de mogelijkheid van astma als je regelmatig last hebt van je ademhaling of kucherig bent.

Allergie en astma

Allergie en astma gaan vaak samen. Als je allergisch bent voor bijvoorbeeld huisstof, kattenharen of graspollen is de kans groter dat je ook aanleg hebt voor het ontwikkelen voor astma. Een allergie kan zich uiten zich door niesbuien, jeuk, tranende ogen etc. Het kan worden aangetoond door speciaal bloedonderzoek en specifieke huidtesten.

LONGINHOUDE EN LONGFUNCTIE

Een arts kan de diagnose stellen op grond van het verloop van je klachten en medisch onderzoek. Een belangrijk onderdeel van zo'n onderzoek is de zogenaamde longfunctietest. Dit is een uitademingstest ('blaas-test') waarbij longinhoud en longfunctie worden bepaald. *Longinhoud* is de hoeveelheid lucht die je longen kunnen bevatten. *Longfunctie* is de hoeveelheid lucht, die je in één seconde maximaal kunt uitblazen. Bij een aanval van astma is door de vernauwing van de luchtwegen de uitademing beperkt, waardoor de longfunctie is verminderd. Bij mensen met astma kan die longfunctie met minimaal 12% verminderen.

Wielrennen en astma... ieder nadeel heeft zijn voordeel...!?

Als er bij jou ooit astma is vastgesteld, zul je de kortademigheid die je ervaart ten gevolge van de astma steeds beter leren onderscheiden van een 'normale' kortademigheid. Ook kun je een scherper gevoel voor normale kortademigheid ontwikkelen, omdat je gedwongen wordt beter te luisteren naar de signalen van je lichaam om je inspanning precies te doseren. Door dit ontwikkelde scherpere gevoel menen veel bekende astmatische topsporters dat hun astma omgebogen kan worden in een zeker voordeel.

INSPANNINGS- & SPORTERASTMA

Mensen met astma kunnen door inspanning een aanval uitlokken. Dit wordt inspanningsastma (Exercise Induced Astma, EIA) genoemd, die i.h.a. niet langer dan een minuut of 20 duurt. Geleidelijk aan wordt het duidelijk dat er bij sporters ook een milde vorm van vernauwing van de luchtwegen kan optreden, zonder dat er duidelijke ontstekingsverschijnselen of astma is aan te tonen. Dit wordt dan veroorzaakt door het uitdrogende en verkoelende effect van de grote luchtstroom langs het slijmvlies van je luchtwegen. Verontreiniging van de lucht met prikkelende stoffen kan hier ook een rol bij spelen. Deze vorm van luchtwegvernauwing komt vooral bij intensieve sporters voor. Letterlijk genomen betreft het hier geen echte astma, omdat in eerste instantie ontstekingsverschijnselen ontbreken en longfunctietesten vaak normaal blijken te zijn. Toch kan deze vorm van vaak niet herkende sporterastma (Exercise Induced Bronchoconstriction, EIB) je presteren nadelig beïnvloeden en doorkweeken tot een (vaak tijdelijke) echte vorm van astma. Speciale en meer specifieke testen zijn dan moeilijk.



Pieter Weening doet een blaastest bij de keuring die traditioneel aan de Tour de France vooraf gaat.

Hoe ga je om met klachten zoals kortademigheid, regelmatig hoesten zonder dat er ooit astma bij je is vastgesteld?

Als je wel regelmatig het idee hebt dat je problemen hebt aan je luchtwegen maar er nooit onderzoek is gedaan naar het bestaan van astma, inspanningsastma of sportersastma, is het raadzaam te overleggen met een arts. (Zie ook onder onder het kopje 'Hoe herken je astma') Zeker bij topsporters en zeer intensieve sporters is het dan raadzaam met een sportarts op een SMA of een in sport geïnteresseerde of bijgeschoolde huisarts of longarts de mogelijkheid te bespreken van een moeilijk te herkennen 'sportersastma'.

Een zogenaamde inhaler. Zo'n 20 tot 50 % van de wielrenners zou aan een bepaalde vorm van astma, inspanningsastma of sportersastma lijden.

HOE GA JE OM MET ASTMA?

Omdat astma veroorzaakt wordt door een schadelijk ontstekingsproces worden medicijnen voorgeschreven. De meeste zijn in de vorm van puffjes of inhalators. Bij meer ernstige vormen van astma is het raadzaam om je medicijnen ook te nemen ook als je op dat moment niet veel klachten hebt. Dit is om toekomstige schade aan luchtwegen en longen te voorkomen. Bij mildere vormen van astma zijn er periodes dat je het gebruik van medicijnen eventueel tijdelijk kunt staken. Overleg hierover, het liefst met je behandelende arts. En stel vragen bij onduidelijkheden.

Medicijnen voor 'sportersastma'

Met name het verloop van de 'sportersastma' (de zogenaamde 'exercise induced bronchoconstriction of EIB') kan zeer grillig zijn. Soms – vaak in periodes van overreaching en beginnende overtraining - kan deze dermate actief dat medicijnen absoluut noodzakelijk zijn!

Wedstrijdrenners die last hebben van inspanningsastma hebben vaak baat bij een langere en rustig opgebouwde warming-up. Een eventuele aanval duurt – zoals eerder gemeld - niet langer dan 20 minuten en is dan voor het begin van de wedstrijd al voorbij. Vanzelfsprekend is het goed om zorg te dragen voor goede conditie door voldoende training en rust.

Astmamiddelen en Dopinglijst!

Sommige puffjes voor de longen staan op de WADA-dopingslijst. Als je deelneemt aan wedstrijden waarbij dopingcontroles uitgevoerd kunnen worden, zul je hiervoor mogelijk dispensatie moeten aanvragen. Voor veel gebruikte puffjes als salbutamol (ventolin), serevent, pulmicort en flixotide behoeft sinds 1 januari 2011 geen dispensatie meer te worden aangevraagd. Voor andere stoffen fenoterol, formoterol en terbutaline is het nog steeds noodzakelijk dat je dispensatie aanvraagt. Controleer dit ook op www.dopingautoriteit.nl.

Als dit artikel onduidelijkheden bevat of anderszins tot vragen oproept, dan kunnen deze worden gesteld op www.sportzorg.nl. of door een mail te sturen naar info@sportzorg.nl.



Bij het astmacentrum Heideheувel in Hilversum hebben ze sinds kort een 'elektronische neus'. Het apparaat werkt op dezelfde wijze als een blaastest die gebruikt wordt bij alcoholcontroles. Door de samenstelling van de ingeblazen lucht te meten, kan worden beoordeeld of iemand astma heeft.