

TIPS VOOR DE OUDERE SCHEIDSRECHTER

Wanneer de jaren zwaarder beginnen te wegen, is het belangrijk om je eigen mogelijkheden en onmogelijkheden onder ogen te zien. Waar leg je de grenzen, hoe blijf je fit?

TEKST: BART VAN DEN MUNCKHOF

FOTO: SHUTTERSTOCK

STROEVER

Als scheidsrechter ben je verantwoordelijk voor het naleven van de regels. Ook zorg je voor een gezonde speelsituatie, waarin het risico van blessures zo veel mogelijk wordt beperkt. Als leidsman of -vrouw ben je echter niet alleen indirect verantwoordelijk voor de gezondheid van de spelers; je moet ook je eigen gezondheid in de gaten houden. Wanneer de jaren beginnen te tellen, is het belangrijk je eigen mogelijkheden en onmogelijkheden onder ogen te zien.

VOORDELEN

Sporten is gezond, ook voor de oudere mens. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat sporten een aantal gunstige effecten heeft:

- **vermindering van overgewicht:** met uw eten krijgt u dagelijks calorieën binnen. Wanneer u meer calorieën binnenkrijgt dan u verbrandt, loopt uw gewicht op. Door te sporten stijgt de verbranding, waardoor u minder snel in gewicht zult toenemen, een stabiel gewicht zult houden of zelfs afvalt;
- **verlaging van de bloeddruk:** regelmatig sporten zorgt ervoor dat de bloedvaten ruimer en 'elastischer' worden, waardoor de bloeddruk daalt;
- **verlaging van het 'slechte' cholesterol LDL,** dat door klontering in de bloedvaten hart- en vaatziekten kan veroorzaken;
- **verhoging van het 'goede' cholesterol HDL,** dat deze gevaarlijke vetpropjes juist afbreekt/transporteert.

Mede door de opgesomde effecten verlaagt lichamelijke activiteit de kans op onder andere hart- en vaatziekten en suikerziekte. Recente onderzoeken tonen ook een verminderde kans op botontkalking (osteoporose), doordat belasting van de botten voor nieuwe botaanmaak zorgt. De inname van voldoende vitamine D en calcium is hierbij ook van groot belang. Ziekten die bij 50-plussers op de loer liggen, krijgen door een sportieve leefstijl nauwelijks een kans.

Naast de lichamelijke voordelen van sport, zijn er ook psychische voordelen: sport draagt bij aan het gevoel fit te zijn en het kan zorgen voor meer zelfvertrouwen. Voor het vak van de scheidsrechter geldt wel dat hiervoor de spanningen tijdens en rondom een wedstrijd niet te hoog moeten oplopen; aanvaringen met bijvoorbeeld spelers en coaches moeten niet de overhand krijgen.

RISICO'S

De oudere scheidsrechter haalt dus veel gezondheidsvoordeel uit zijn of haar vak, maar er is ook een keerzijde. Het lichaam kent nieuwe beperkingen. Zo nemen bijvoorbeeld de sterkte en flexibiliteit van het bewegingsapparaat af: vanaf dertigjarige leeftijd dalen de elasticiteit en de sterkte van het peesweefsel, waardoor je blessuregevoeliger wordt. Ook worden de botten brozer. Met name bij vrouwen boven de vijftig jaar is hierdoor de kans op botbreuken groter. Daarnaast worden de gewrichten zwakker en de dempende kraakbeenlaag wordt dunner.



STRAMMER

&

Ook het hart is op hoge leeftijd een mogelijke zwakke schakel: bij plotseling intensieve inspanning is er een verhoogde kans op hartritme stoornissen, hetgeen bij al bestaande hart- en vaatziekten tot complicaties kan leiden. De kans op hart- en vaatziekten wordt sterk vergroot door roken, hoge bloeddruk, stress, hoge cholesterolwaarden in het bloed, overgewicht en lichamelijke inactiviteit. Dit lijkt een tegenstelling: lichamelijke inspanning vergroot de kans op een hartaanval, maar verkleint de kans op hart- en vaatziekten. De waarheid ligt in het midden. De kans op een hartaanval is tijdens het sporten groter dan in rust, maar de totale kans op een hartaanval, dus ook gedurende de rest van de dag, wordt juist aanzienlijk verkleind door regelmatige inspanning. Een geleidelijke trainingsopbouw is daarom van grote waarde. Wanneer u klachten ervaart, zoals pijn op de borst, licht in het hoofd worden tijdens het sporten of wanneer u een onregelmatige hartslag voelt, is het raadzaam een arts (uw huisarts of een sportarts) te bezoeken.

BELASTING-BELASTBAARHEID

Het belasting-belastbaarheidsmodel is zeer bruikbaar voor sporters op hogere leeftijd. De belasting is voor iedere tak van sport anders en afhankelijk van de duur, intensiteit en frequentie van sportbeoefening, maar ook van omstandigheden zoals het weer en de materialen. De belastbaarheid is de mate waarin een bepaalde vorm van belasting (sport) kan worden verdragen door het lichaam. Dit hangt af van lichamelijke factoren zoals lichaams-

bouw en conditie. Als het evenwicht tussen belasting en belastbaarheid wordt verstoord, past het lichaam zich aan. Een voorbeeld hiervan is de verhoging van de hartslag bij inspanning. Wanneer belasting de belastbaarheid overschrijdt kunnen blessures optreden: de oorzaak kan bijvoorbeeld een harde trap (grote belasting) zijn of een verminderde belastbaarheid (bijvoorbeeld bij ziekte).

Bij oudere sporters wordt de marge tussen gezond en veilig sporten en ongezond en onverantwoord sporten kleiner; de natuurlijke belastbaarheid neemt af. De sporter zal sneller tegen beperkingen aanlopen: je bent halverwege de wedstrijd eigenlijk al uitgeput of merkt dat je de ene na de andere blessure oploopt. In eerste instantie is dan de enige mogelijkheid het verlagen van de belasting. Je gaat minder wedstrijden doen. Op termijn moet je je juist richten op vergroten of behouden van de belastbaarheid. Hiertoe volgen nu een aantal praktische tips.

TIPS VOOR EEN FITTE OUDERE SCHEIDS

- train regelmatig, zodat de wedstrijd niet je enige inspanning is. Door te trainen verbeter je je conditie en houd je het lichaam scherp. Kies bij voorkeur een trainingsactiviteit die past bij de inspanning die je als scheidsrechter moet leveren (bijvoorbeeld hardlopen voor een balsportscheidsrechter);
- doe, ook als scheidsrechter, altijd een goede warming-up. De warming-up maakt je lichaam klaar voor de inspanning, verkleint de kans op blessures en verhoogt je concentratie;

- let op je gewicht: overgewicht betekent een zwaardere belasting van gewrichten, botten en spieren; bovendien vermindert het je conditie. Toenemend of afnemend gewicht wordt bepaald door wat je binnenkrijgt met je voeding en wat eruit gaat door verbranding. Een goede balans hiertussen is dus van belang;
- zorg voor een evenwichtige voeding: richtlijn voor sporters – en dus ook voor scheidsrechters – is dat deze voor zestig procent uit koolhydraten bestaat (bijvoorbeeld uit brood, aardappelen, pasta, rijst, melkproducten, fruit, snoep, sportdrinkjes). Daarnaast wordt aangeraden twintig procent van de energie uit vetten te halen en twintig procent uit eiwitten. Ook voldoende vochtinname (water, sportdrink) is van belang;
- luister naar je lichaam! Wanneer je pijnklachten of terugkerende blessures ervaart, vraag je waarschijnlijk teveel van je lichaam. Doe het dan even rustig aan en bouw geleidelijk op tot een niveau waarbij je de klachten niet hebt.

Wilt u weten wat uw lichaam nu precies aan kan? Of bent u benieuwd hoe u het beste kunt trainen? Dan is het raadzaam een sportmedisch onderzoek te laten uitvoeren. Dit kan bij één van de sportmedische instellingen te vinden op www.sportzorg.nl. Ook wanneer u lichamelijke klachten heeft tijdens het sporten, is een bezoek aan een sportarts aan te raden. ●

Bart van den Munckhof is coassistent bij de Vereniging voor Sportgeneeskunde / FISM en schreef deze bijdrage in samenwerking met sportarts Hans Smid.