



Sport – en beweegtips

- Doe (in overleg met je arts) wat je leuk vindt! Het is belangrijk dat je sport met plezier.
- Vertel aan je sportleider/trainer en medesporters dat je astma hebt en vertel hen wat er met je gebeurt en wat ze moeten doen als je een aanval krijgt. Op die manier schrikken ze niet en kunnen ze actie ondernemen. Dat is prettiger voor jezelf en voor de mensen om je heen.
- Accepteer dat het sporten de ene keer beter gaat dan de andere.
- Luister goed naar je lichaam en probeer de komst van een aanval aan te voelen.
- Intensief sporten in koude droge lucht vergroot de kans op een astma-aanval. Neem dan ook voorzorgsmaatregelen (zie onder inspanningsastma).
- Drink vóór en tijdens het sporten veel, zodat je de kans op inspanningsastma verkleint.
- Een uur per dag sportief bewegen is een gezond streven!

www.sportiefbewegen.nl

Meer weten?

Kijk op www.allesoverastma.nl.

Je kunt ook contact opnemen met een van de volgende organisaties:

Astma Fonds

Postbus 5
3830 AA Leusden
Telefoon: 0900-2272596 (advieslijn)
0,10 euro per minuut - lokaal tarief
www.astmafonds.nl; www.astmakids.nl

Astma Patiëntenvereniging Vbba/LCP

p/a Bureau HOB
Stationsplein 6
3812 LE Amersfoort
Telefoon: 033 – 461 87 58
www.astmapatientenvereniging.nl

NebasNsg

Postbus 200
3980 CE Bunnik
Telefoon: 030 – 6597300
www.sportiefbewegen.nl

Voor adressen sportartsen Federatie Sport Medische Instellingen

Telefoon: 030 – 225 22 90 of www.sportzorg.nl



Sportief bewegen door jongeren met astma

Fotografie: Hein Koops en Astma Fonds - Ontwerp: Birgit Schrama



Een uur per dag sportief bewegen is een gezond streven

Sporten met astma: dat kan!

Sporten met astma?

Je bent jong en je wilt graag sporten. Maar je hebt astma! Kan en mag je dan sporten?

Deze folder is speciaal voor jou (en je ouders) geschreven. Er staat onder andere in waar je op moet letten als je wilt gaan sporten.

- **Sporten is ook goed voor jou!**

Regelmatig bewegen is goed voor je gezondheid. Ook wanneer je astma hebt, kun je sporten of bewegen. Door te sporten of bewegen neemt je uithoudingsvermogen toe, krijg je een beter coördinatievermogen, beweeg je je gemakkelijker en word je leniger.

Aan sporten kun je bovendien veel plezier beleven! Je kunt het samen met je vrienden en vriendinnen doen. Je kunt ook bij een sportvereniging gaan, dan leer je nieuwe mensen kennen. Maar... niet alle sporten zijn even geschikt. Dus, lees snel verder om te zien waar je op moet letten.

- **Een sport kiezen**

Bedenk welke sporten jij leuk vindt en overleg met je arts of hij/zij deze geschikt voor je vindt. Aan de hand daarvan kun jij je eigen keuze maken! In de klachten-vrije periode kun je bijna iedere sport beoefenen die je wilt. Het is zelfs mogelijk om topsport te beoefenen! De juiste medicijnen en de juiste sport kunnen de astma zelfs goed beïnvloeden. Een zeer geschikte sport is zwemmen. Houd er wel rekening mee dat je tijdens het sporten last kunt krijgen van inspanningsastma. Hierover lees je verderop in deze folder meer.

Sportief bewegen voor mensen met een chronische aandoening

- **Wanneer niet sporten?**

Sporten tijdens een astma-aanval is af te raden. Ook wanneer je niet helemaal klachtenvrij bent, is het af te raden om te gaan sporten. Na een ziekte of koorts kun je beter na de eerste koortsvrije dag minstens een week wachten met sporten. Na een ziekte is de conditie namelijk minder goed dan vóór de ziekte. Het is daarom ook beter om op een lager niveau te beginnen dan waar je geëindigd was.

Bepaalde sporten kunnen problemen opleveren. Hierbij kun je denken aan: paardrijden (vanwege paardenhaar en -schilfers), sportduiken, bergsport (hoger dan 2000 meter) e.d.



- **Inspanningsastma**

Tijdens sporten kun je last krijgen van inspanningsastma. Bij inspanningsastma krijg je tijdens of na een zware lichamelijke inspanning last van kortademigheid en piepen op de borst. Droge, koude lucht en snel diep in- en uitademen maken dat er eerder inspanningsastma kan optreden. Inspanningsastma is echter geen reden om van sport af te zien. Door te sporten neemt het aantal aanvallen van inspanningsastma niet af, maar de sterkte van de aanvallen neemt wel af.

Inspanningsastma is met medicijnen goed te voorkomen.

Om inspanningsastma te voorkómen of de kans zo klein mogelijk te maken, kan je de volgende maatregelen nemen:

- Begin het sporten met een warming-up van 10 tot 15 minuten (lichte inspanning afgewisseld met rust);
- Bij koud weer is het beter om zo lang mogelijk door je neus te ademen of een sjaal voor je mond te houden. Hierdoor wordt de ingeademde lucht voorverwarmd;
- Medicijnen kunnen inspanningsastma voorkómen of de klachten van benauwdheid tijdens het sporten laten afnemen. Bij deze astmaklachten is het handig om de medicijnen in te nemen 10 tot 30 minuten voordat je met sporten begint;
- Bij een lichte benauwdheid kun je het beste geregeld een minuutje rust nemen en zo veel mogelijk door je neus inademen en door je mond uitademen.

Kies een sport die je leuk vindt