



## ***Tien tips om aandoeningen bij warm weer te voorkomen***

De ruim 7 miljoen sportende Nederlanders moeten door het warme weer extra opletten. Daarom geeft de Vereniging voor Sportgeneeskunde (VSG) een aantal adviezen om te zorgen dat sporters verantwoord kunnen blijven sporten. Deze 10 adviezen zijn ook terug te vinden op [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl).

### *1. Zweet moet verdampen*

Zweet kan makkelijk verdampen als de kleding gemaakt is van licht, ademend en los geweven materiaal, lycra bijvoorbeeld. Lycra geeft geen huidirritatie en zorgt toch voor voldoende zweetuitdrijving.

Maar er zijn ook andere vochtdoorlatende weefsels, zoals coolmax. Wissel regelmatig van shirt, zodat niet in doorweekte kleding gesport hoeft te worden. Polsbandjes zijn handig om de handpalmen droog te houden en met een hoofdband kun je het zweet uit je ogen houden.

### *2. Beschermen tegen de zon*

Ultraviolette stralen (UV), zowel UV-A als UV-B, kunnen de ogen beschadigen en veroorzaken huidkanker. Een pet houdt het hoofd koel en beschermt gezicht en nek tegen verbranding. Tegen felle schittering van de zon is een zonnebril of donkere contactlenzen geen overbodige luxe. Op de langere termijn is dit ook beter voor de ogen. De huid kan het best beschermd worden met een zonnebrandcrème met een goede beschermingsfactor (BF) of Sun Protection Factor (SPF). De zonkracht (UV-index) in ons land kan variëren van 0, wanneer er geen UV is, tot 8 voor de maximale hoeveelheid UV-zonlicht. Bij zonkracht 7 of 8 is het raadzaam niet langer dan een kwartier onbeschermd te zonnen. Het KNMI geeft tussen eind april en eind september zonkrachtinformatie via de internetsite [www.knmi.nl](http://www.knmi.nl) en teletekstpagina 708.

### *3. Wat is de WBGT?*

De Wet Bulb Globe Temperatuur (WBGT) is een maat voor de omgevingsstress en wordt berekend uit de temperatuur van de lucht, de vochtigheid, de wind en de straling van de zon. Veel sportbonden houden de WBGT aan als richtlijn om te bepalen of wedstrijden door kunnen gaan of afgelast moeten worden vanwege de verwachte weersomstandigheden. In bijvoorbeeld de regels van de Womens Tennis Association (WTA) en International Tennis Federation (ITF) staat bijvoorbeeld dat bij een WBGT boven de 28 graden Celsius wedstrijden kunnen worden uitgesteld. Maar de regelgeving betreft op dit moment evenementen met relatief hoge inspanning, zodoende is het dus de vraag of dezelfde maatstaf moet gelden voor evenementen met matige intensieve inspanning, bijvoorbeeld wandelen.

### *4. Voldoende vocht*

Zorg ervoor voldoende te drinken. Bij kortdurende inspanningen, bijvoorbeeld een training van een uur, is water drinken een goede manier om vochtverlies aan te vullen. Niet alleen tijdens, maar ook vóór het sporten is drinken noodzakelijk om het vochtgehalte op peil te houden en om een beetje af te koelen. Afkoelen kan natuurlijk ook door water over je hoofd te gooien en van nature is wind of snelheid een goede wijze van koeling. Hoofdpijn is één van de eerste tekenen van uitdroging en oververhitting, net als vermindering van eetlust, maar deze parameters zijn als signalering onbetrouwbaar. Je bent dan al te laat! Een algemeen advies betreffende de hoeveelheid vocht die iemand tot zich moet nemen tijdens het sporten is niet te geven. Maar hoe kan een sporter dan weten hoeveel hij/zij moet drinken? Op [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl) is een document opgenomen genaamd '[Advisering vochtgebruik tijdens sportevenementen](#)'. In dit artikel zijn enkele tips opgenomen.

### *5. Mineralen en koolhydraten aanvullen*

Bij lange trainingsperioden en tijdens wedstrijden is het verstandig om niet alleen het vocht, maar ook de mineralen en koolhydraten aan te vullen. Isotone dranken (bijvoorbeeld AA isotone, Aquarius, Extran dorstlesser, Isostar) zijn hiertoe uitstekend geschikt. Na één à twee uur sporten raken ook de koolhydraatreserves uitgeput. Sportdranken met extra energie kunnen de sportprestaties verbeteren. Tijdens fietsen en wandelen kun je overigens ook eten, altijd de beste manier om mineralen en koolhydraten aan te vullen! Vermijd het drinken van energiedranken (hypertoon), daar het vochtverlies over het algemeen groter is dan het energieverlies. Energiedranken komen wel in aanmerking onder koude omstandigheden.

### *6. Géén zouttabletten*

Vroeger werden zouttabletten soms aanbevolen op warme, hete wedstrijddagen. Doe dit echter niet. Hoewel het juist is dat zweet zout bevat, is het gebruiken van zouttabletten vergelijkbaar met het drinken van zeewater als je dorst hebt. Het verergert het probleem alleen maar. Drink ruim vocht en vul het verlies van zouten aan met het natuurlijke zout van je voeding. Sportdrank mag hooguit 4 gram zout per liter bevatten (dezelfde hoeveelheid die je ook met zweet verliest)

### *7. Pauze houden*

Tijdens trainingen in de hitte is ruim gebruik van pauzes (dertig minuten spelen, twintig minuten rust) aan te bevelen. Indien je een wedstrijd moet spelen, zoek dan de schaduw op in de rust of tijdens de wissel. Koel het gezicht met koud water. Het lichaam koelt ook af van een natte handdoek in de nek. Wie het tijdens het bewegen te warm krijgt, moet direct stoppen en koelte opzoeken, bijvoorbeeld direct een koude douche nemen of ijskompresen op het lichaam houden.

### *8. Gewichtsverlies peilen*

Weeg jezelf voor en na de training of wedstrijd. Een gewichtsverlies van slechts drie procent (twee liter vocht voor iemand van zeventig kilo) zorgt voor een ernstige afname van de prestatie. Vul vochttekorten binnen 24 uur aan. De tekorten kunnen steeds meer oplopen waardoor bij een wedstrijd van meerdere dagen, een tennistoernooi bijvoorbeeld, op de derde dag problemen kunnen ontstaan.

### *9. Kans op herhaling*

Mensen die in het verleden problemen met de warmte hebben gehad, lopen een groter risico op een herhaling en doen er verstandig aan sporten in de zon tot een minimum te beperken. Kinderen, ouderen, zieken en minder fitte mensen lopen een groter risico op warmteaandoeningen. Zij kunnen situaties van extreme en langdurige warmte beter vermijden.

### *10. Acclimatiseren*

Acclimatiseren is belangrijk, zeker ook als je afreist naar een gebied met een warmer klimaat. Het circulatiesysteem kan de lichaamstemperatuur efficiënter regelen als je de lengte van de trainingen geleidelijk opbouwt. Getrainde sporters zweten bijvoorbeeld meer en sneller bij lagere temperaturen dan ongetrainde. Wie niet gewend is aan sporten bij hitte, moet bij een temperatuur vanaf 26 graden op zijn hoede zijn. Helemaal als de lucht vochtig is, want dan is het moeilijker om via zweten je overtollige warmte kwijt te raken. Een fel schijnende zon maakt dat nog lastiger. Het is beter om tijdens hete zomermaanden in Nederland eens rustig te testen hoe het lichaam op warmte reageert. Te beginnen met een half uurtje per dag sporten. Ieder mens reageert daar anders op, afhankelijk van lichaamsgewicht, lichaamsbouw en de mate van zweten. Door één tot twee weken te wennen aan de omstandigheden en de inspanning langzaam op te bouwen, went je lichaam aan hitte.

Op Sportzorg.nl staat, naast deze tien tips, ook informatie over veel voorkomende warmteaandoeningen. Aan de hand van deze informatie kan men eventuele symptomen tijdens het sporten in de warmte herkennen. Daarnaast is er een speciale pagina opgenomen over sporten bij warmte. Hierop zijn o.a. leuke artikelen te vinden en adviezen over het vochtgebruik.

Dit persbericht is tot stand gekomen in samenwerking met de KNLTB en sportarts Ed Hendriks. Bij aanvullende vragen is het verstandig om een arts te raadplegen.

Het is belangrijk dat iedereen zich afvraagt of men op een verantwoorde en gezonde manier sport of beweegt. Hierbij maakt het niet uit of men een beginnende, recreatieve of prestatiegerichte sporter is. Sportzorg biedt via haar website [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl) laagdrempelige informatie voor iedereen over uiteenlopende onderwerpen als:

- Advies over een goede voorbereiding, over blessures en beperkingen, over voeding en sportmateriaal;
- Informatie over de vorm van sporten en bewegen die past bij een specifieke gezondheidssituatie of bij eventuele beperkingen;
- De mogelijkheid om via een eenvoudige vragenlijst te checken of men een verhoogd risico loopt op hartproblemen;
- Verwijzingen naar een sportarts bij een Sport Medische Instelling (SMI) of andere sportprofessionals in de buurt.

*Sportzorg.nl is een samenwerkingsverband tussen de Vereniging voor Sportgeneeskunde, de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de Sportgezondheidszorg en het Rijksinstituut voor Volksgezondheid Milieu. De ontwikkeling van de site is mede mogelijk gemaakt door het ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport.*