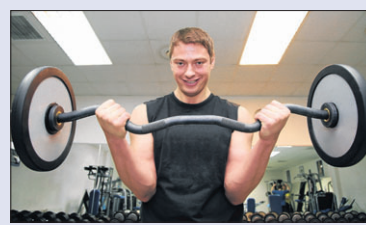


Sport & gezondheid

Fitness voor kersverse vader

» Britse fitnesscentra merken dat steeds meer kersverse vaders zich inschrijven. Ook vaders zien hun figuur veranderen als hun partner een kind krijgt. Ze snoepen mee en zitten veel thuis.



Ongeluk met golfkarretjes

Jaarlijks melden zich in Amerika 15.000 mensen in het ziekenhuis met blessures door golfkarretjes. Golfen is populair, maar de karretjes worden ook vaak buiten de baan gebruikt. Ook worden ze zwaarder en sneller.

Bescherm je tegen de warmte

OVERVERHIT Sporten bij warmte is onverstandig en kan zelfs gevaarlijk zijn. Een goede voorbereiding is het halve werk.

Hoofdpijn. Misselijk. Verschrikkelijk heet. De 35-jarige Annelies Hund is gek op wandelen, maar niet bij hitte. Ze is dan wel geen topsporter, maar kon heus wat hebben, dacht ze.

Sinds de beruchte Nijmeegse Vierdaagse van 2006, waar twee doden vielen door de warmte, weet ze beter. „In dat jaar wilde ik eerst nog de Heinekenmars in Den Bosch lopen. Een goede generale repetitie. Veertig kilometer in zeker 32 graden Celsius.”

Voordat ze op de helft was ging het al mis. „Ik kreeg hoofdpijn en mijn eetlust was verdwenen, ik werd erg misselijk en wilde alleen nog maar naar huis.” De bezemwagen bracht haar terug naar de start-

LEIDSCHENDAM

**JANNEKE
BOLUIJT**



locatie. „Ik had genoeg gedronken, dus ik snap nog steeds niet waar die hoofdpijn en misselijkheid vandaan kwamen.”

Hoofdpijn is één van de eerste tekenen van uitdroging en oververhitting, net als de vermindering van eetlust, weet sportarts Maarten Moen. Hij werkt in streekziekenhuis MCH Antoniushove in Leidschendam. Wat Annelies Hund hoe dan ook had moeten doen, was koelen en nog eens koelen. Direct een koude douche of ijscompressen op het li-

chaam zouden al wonderen doen.

Ook de verminderde eetlust is te verklaren: het lijf moet de overvloedige warmte kwijt via de huid. Er moet extra veel bloed naar de huid stromen, de prioriteit ligt op dat moment bij het verliezen van warmte. Er blijft minder bloed over voor het spijsverteringsproces, waardoor het hongergevoel vermindert en misselijkheid kan ontstaan.

Na de teleurstellende Heinekenmars wilde Hund toch de Nijmeegse Vierdaagse nog proberen, waar het 34 graden in de schaduw zou worden. „Al aan de start was ik niet overtuigd van mijn kunnen. De eerste kilometers gingen goed, eten en drinken ging prima. Maar na 15 kilometer begonnen de ongemakken. De hoofdpijn werd steeds erger en ik had het zo verschrikkelijk warm.”

Annelies werd weer misselijk. De natte doek om haar hoofd en het petje tegen de zon hielpen niet veel. „Bij de tweede stop besloot ik naar huis te gaan.” Sindsdien mijdt ze hitte. „Ik krijg hoofdpijn; waarom zou ik het mezelf aandoen?”

Wie niet gewend is aan sporten bij hitte, moet bij temperaturen van af 26 graden op zijn hoede zijn. Helemaal als de lucht vochtig is, want dan is het moeilijker om via zweeten je overvloedige warmte kwijt te raken. Een meedogenloos fel schijnende zon maakt dat nog lastiger.

Sporten bij vochtige en hete weersomstandigheden is dus af te raden. Wie toch gaat, kan maar beter getraind zijn op warmte, veel drinken en op tijd pauzeren, is de



Do's en don'ts

Natte handdoek in de nek

- Zweet moet verdampen; draag dus geen shirts van ademend materiaal. Wissel van shirt als je doorweekt raakt.
- Niet alleen de hitte, ook de UV-straling van de zon vormt een gevaar. Zonnebrandcrème, pet en zonnebril op dus.
- Drink dorstlessende sportdrink of water.
- Las op tijd een pauze in. Dertig

minuten sporten, twintig minuten rust.

• Koel tijdens die pauzes het gezicht met koud water en leg een natte handdoek in de nek.

• Als je vaker problemen hebt gehad bij warmte, ben je er veel gevoeliger voor en is het verstandiger om sporten in de volle zon te vermijden.

Bron: www.sportzorg.nl

boodschap van sportarts Moen. „Hoe lager de buitentemperatuur, des te makkelijker het is om warmte uit te stralen. Als het té warm is, komt de warmte van buiten eerder bij je binnen dan andersom.”

Het lichaam raakt warmte kwijt door uitstraling via de huid en door het verdampen van zweet. Veel drinken zorgt voor veel zweeten en een goede doorbloeding. 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.

Wie meer dan twee procent van het lichaamsgewicht aan vocht verliest, gaat al minder presteren. Water is prima, een sportdrink is nog

beter. „Die bevat koolhydraten die zorgen dat je het vocht sneller opneemt en zouten die je moet aanvullen als je veel zweet,” legt Moen uit.

Hoeveel je precies moet drinken, hangt af van factoren, zoals de mate

» **'Ik kreeg hoofdpijn, werd misselijk en wilde alleen nog maar naar huis'**

Sneller door placebo

» Je geest versterkt je lichaam. Atleten leveren volgens Australisch onderzoek betere prestaties door het slikken van nepmedicijnen als ze denken dat die hun prestaties verbeteren.



Dicht bij startpistool staan

» Sprinters hebben volgens de universiteit van Alberta er baat bij om bij een wedstrijd zo dicht mogelijk bij het startpistool te staan. Wie dichtbij staat reageert sneller en krachtiger op een startschot.



Weer langer door yoga

Oudere vrouwen krimpen, maar als ze een negen weken durend yogaprogramma volgen, worden ze een centimeter langer, blijkt uit Amerikaans onderzoek. De yoga is eigenlijk bedoeld voor balansverbetering.



Een koude douche doet wonderen bij oververhitting. FOTO PIM RAS

van inspanning en hoe snel je vocht verliest. „Je kunt het zelf testen door voor en na de inspanning op de weegschaal te gaan staan. Het gewicht dat je dan kwijt bent geraakt is namelijk puur vocht.”

Zou het vochtgehalte niet op peil blijven, dan dreigt oververhitting. Gevaarlijk wordt het als de lichaamstemperatuur oploopt tot boven de veertig graden, dan is er geen sprake meer van oververhitting, maar van een zonnesteek of hyperthermie, dat levensbedreigend is als niet snel wordt ingegrepen.

Koel blijven is net zo belangrijk als genoeg drinken. Om de sportprestatie langer vol te houden is het

slim om van tevoren al goed te koelen. Een vest met ijswater of een koude douche biedt uitkomst. Hoewel het na een flinke koelsessie misschien voelt als een overval van hitte, is de kerntemperatuur van het lichaam aanzienlijk lager en daar gaat het om. Wie het tijdens het bewegen te warm krijgt, moet direct stoppen en koelte opzoeken, bijvoorbeeld een ijskompres tegen het voorhoofd houden.

Maar het belangrijkste wapen is het aanpassingsvermogen aan hitte. Een ieder die niet gewend is om in extreme temperaturen te bewegen, zal zijn lichaam onaangenaam verrassen als hij tijdens zijn vakantie in een tropisch oord besluit om

de aangevreten kilo's er eens even af te trainen. Het is beter om tijdens hete zomermaanden in Nederland eens rustig te testen hoe het lichaam op warmte reageert. Te beginnen met een halfuurtje per dag sporten. Ieder mens reageert daar anders op, afhankelijk van lichaamsgewicht, lichaamsbouw en de mate van zweten. Het innerlijke klimaatbeheer valt deels te trainen. De bloedsomloop wordt na veel training in warmte efficiënter wat warmteverlies betreft. Ook het zweten wordt bij veel oefening heviger. Door één tot twee weken te wennen aan de omstandigheden en de inspanning langzaam op te bouwen, went je lichaam aan hitte.

→ de specialist

Met medewerking van de Vereniging voor Sportgeneeskunde

Heeft u ook een vraag voor de specialist? Stuur deze dan naar sportgezond@ad.nl Een selectie komt in deze rubriek aan bod.

Een aantal jaren geleden kreeg ik last van mijn schenen. Na een aantal maanden (te laat) kwam ik bij een orthopedisch chirurg. Er werd een scan gemaakt, waarop te zien was dat mijn lichaam bros bot had aangemaakt wat deels in en deels op het scheenbeen zit. De chirurg noemde dat shinsplints. Een paar weken geleden zag ik op Sport & Gezondheid iets over shinsplints, waarbij sprake was van een spierblessure. Wat is het nu eigenlijk? Mijn arts adviseerde de scheenbotten te ontzien, niet meer hardlopen dus. Moet dat?

Sportarts Guido Vroemen en student geneeskunde Claire Tilbury: Shinsplints is een verzamelnaam voor diverse onderbeen gerelateerde klachten. Die worden veroorzaakt door overbelasting van spier-peesaanhechtingen op het scheenbeen.

Bij u is er sprake van een botafwijking veroorzaakt door osteoporose. Osteoporose (in de volksmond botontkalking genoemd) is een chronische aandoening van het bot waarbij de sterkte van het bot vermindert. Door botverlies worden botten steeds brozer.

Preventie en het afremmen van osteoporose gaat gepaard met veel bewegen en goede voeding. Het is belangrijk om bij de voeding rekening te houden met voldoende calcium en vitamine D. Regelmatige lichaamsbeweging kan het proces van osteoporose afremmen. U kunt hierbij denken aan wandelen, fietsen, tennis, roeien, golf of fitness. Oefeningen voor romp- en armspieren zijn een goede aanvulling.

De mate van osteoporose bepaalt welke activiteiten voor u het meest geschikt zijn. Uw fysiothera-

peut of (sport)arts kan hierover adviseren.

Ik ben een vrouw van 42 en heb vijf marathons gelopen. Mijn tijd in de laatste Marathon Rotterdam was 4.16 uur. Ik was best wel in vorm, totdat ik in februari een wortelpuntontsteking van een kies kreeg. Ik kreeg antibiotica en de marathon heb ik uitgelopen, maar vanaf het moment dat ik problemen met mijn kies kreeg, liepen mijn trainingsprestaties ook achteruit. Is dat toeval?

Sportarts Ed Hendriks en student geneeskunde Claire Tilbury: De reden voor de verslechtering van uw sportprestaties kan overtraindheid zijn. Overtraindheid kent drie vormen: functionele overreaching, niet functionele overreaching en het overtrainingssyndroom. We spreken van overtraining wanneer de balans tussen belasting en belastbaarheid in hoge mate verstoord is. Onder belasting verstaan we al datgene wat het lichaam te verduren krijgt, zoals zwaar lichamelijk werk, ziekte en stress. De belastbaarheid is datgene wat de mens lichamelijk én psychisch aankan. De klachten spelen nu al een lange periode en u geeft aan dat er ondanks vermindering van intensiteit van trainen, weinig verbetering is van uw sportprestaties.

Uw klachten lijken dus op niet functionele overreaching, een matig ernstig beeld, dat weken tot maanden kan duren. Dat kan door de antibiotica komen.

Consultatie van een sportarts is zeker zinvol. Deze kan u begeleiden in uw herstel.

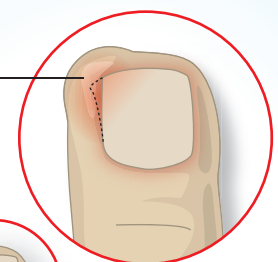
Maatregel één: hou een trainingslogboek bij.

De blessure Ingegroeide teennagel

Een klap of verwonding tijdens het sporten kan een ingegroeide nagel veroorzaken: de nagel groeit verder dan normaal in de teen.

Symptomen:

- verdikking van de nagelwal
- overmatige eeltvorming
- ontstekingsreactie
- overmatige groei van herstelweefsel ('wild vlees')
- rode en pijnlijke zwelling



meestal op de grote teen

Behandeling bij lichte ingroei: eenvoudige behandeling door pedicure of podotherapeut

Behandeling bij ver ingegroeide nagel: chirurgische ingreep door huisarts of specialist (onder plaatselijke verdoving)