



Sportarts Goof Schep keurt in het Máxima Medisch Centrum (MMC) in Veldhoven topsporters en recreanten.

foto's Vincent van den Hoogen

# Nut van APK-keuring sporters

Jaarlijks vallen tweehonderd tot driehonderd Nederlanders dood neer tijdens het sporten. „Met een sporttest pik je de meeste risicoge- vallen eruit”, zegt sportarts Goof Schep. „Maar garantie heb je nooit.”

door Ingrid Beckers

**D**e kans dat je morgen onder een auto komt, is vele malen groter dan dat je tijdens het sporten dood neervalt. Laat dat voorop staan.

Toch bezwijken jaarlijks tussen de tweehonderd en driehonderd Nederlanders tijdens het sporten. Onlangs nog stierf een 14-jarige jongen aan een hartstilstand tijdens de 10-kilometerloop van de marathon in Rotterdam. Hij had eerder een hartaanval gehad, zo bleek achteraf, maar was volledig gezond verklaard.

„Een uitzonderlijk geval”, weet sportarts Goof Schep van SportMáx, de afdeling sportgeneeskunde van het Máxima Medisch Centrum (MMC) in Veldhoven. „Jonge mensen die tijdens het sporten overlijden, hebben vaak een zeldzame hartafwijking. De meeste sporters die dit overkomt, zijn boven de 45 jaar. Meestal hebben ze verborgen gebreken: hoge bloeddruk of vernauwing in een kransslagader. Plotselinge warmte, wat in voorjaarsmarathons vaak voorkomt, is een extra risico dat nogal eens vergeten wordt.” Recent onderzoek in de Verenigde Staten onder lopers van de hele en halve marathon toont aan dat de laatste tien jaar steeds meer sportdoden vallen, vooral mannen. Een verklaring zou zijn dat een groeiend aantal mannen van middelbare leeftijd aan langafstandlopen (halve en hele marathon) doet, terwijl ze een nog onontdekte hartziekte onder de leden hebben.

Sportarts en ex-triatleet Schep herkent die tendens. Ook in Nederland. „Er wordt meer gesport door veertigplussers. Dat is in de eerste plaats goed nieuws, want sporten is gezond. Iemand die 80 kilometer per week fietst, vermindert de kans op een hartinfarct met 50 procent. De trend is wel een beetje dat mensen zich blindstaren op hoge sportdoelen. Gewoon een rondje fietsen of joggen is vaak niet meer genoeg. Recreatieve sporters willen per se die ene berg be-

klimmen of een marathon lopen binnen vier uur. Niet zonder meer verkeerd hoor. Maar: Alpe d'Huez is wél steil en een marathon van 42 kilometer is echt een klare-eind lopen. Bij zo'n inspanning moet je dus extra opletten, zeker als je boven de 40 bent en jaren achter elkaar ongezond en inactief hebt geleefd.”

Bij sport is het net als in het dagelijkse leven. Risicofactoren zijn roken, suikerziekte, hoge bloeddruk, hoog cholesterolgehalte, overgewicht en weinig beweging. Een andere belangrijke risicofactor is als hart- en vaatziekten in de familie voorkomen.

## Met een gerust hart Alpe d'Huez op

- **Wie:** Irene Gerrebrands (40).
- **Aanleiding voor test:** hartziekte in familie.
- **Uitslag:** goedgekeurd voor deelname aan Alpe d'Huzes.

**Irene:** „Vorig jaar ben ik behandeld voor kanker, maar dat is niet de reden voor deze sporttest. In juni ga ik drie keer de berg Alpe D'Huez op fietsen tijdens het wielerevenement Alpe d'Huzes. De organisatie raadde me aan een sporttest te doen, omdat in mijn familie ooit iemand gedotterd is. Ik voelde me wel goed hoor. Maar dat de uitslag van de sporttest zó positief zou zijn, had ik niet verwacht. Prachtige bloeddruk, normale hartslag en elastische, grote longen.

„Qua conditie zit ik 160 procent boven de fitnorm die SportMáx hanteert. Daar ben ik heel blij mee. Deze uitslag geeft me het vertrouwen dat ik het ook echt kan. Het is bovendien fijn dat ik nu ook weet rond welke hartslag ik moet fietsen. Volgens de sportarts fiets ik met een hartslag van 160 makkelijk drie keer omhoog in 1 uur en 45 minuten. Heb ik na die eerste twee beklimmingen nog over, dan zet ik de derde keer een tandje bij.”



- Als u Irene of Maud wil steunen tijdens Alpe d'Huzes, kijk dan op: [www.deelnemers.alpe-dhuzes.nl](http://www.deelnemers.alpe-dhuzes.nl)

Naast een hele rits topsporters keurt SportMáx elk jaar duizenden sportrecreanten en chronisch zieken. De vraag is of een sporttest risicoge- vallen echt kan detecteren en of een test je kan behoeden voor sportdood. MMC deed in 2009 onderzoek naar het nut van een 'APK-keuring' voor wielrenners; 50 toerfietzers (4 vrouwen en 46 mannen, gemiddelde leeftijd 49 jaar) deden een sportmedische keuring. Bij drie mannen werden ernstige hartproblemen ontdekt die een fors risico vormden bij intensief sporten. Ze zijn behandeld met medicijnen en kregen een aangepast sportadvies. Schep: „Een goe-

- **Wie:** Maud de Jong (48).
- **Aanleiding voor test:** kramp en twijfel over voortgang training.
- **Uitslag:** goedgekeurd voor deelname aan Alpe d'Huzes.

**Maud:** „Ik deed een sporttest omdat ik me zorgen maakte. Tijdens het fietsen heb ik vaak kramp in mijn benen, soms piep ik ook wat met ademen. Vorig jaar is bij mij darmkanker ontdekt; in september kreeg ik de laatste chemokuur. Ik vermoedde dat ik conditioneel amper vooruit ging, terwijl ik nu toch alweer een tijd drie keer per week train. Dat frustreerde me, want in juni doe ik mee aan Alpe d'Huzes. Ik begon te twijfelen of ik wel op de goede weg was. Tot mijn geruststelling was de uitslag van de sporttest heel goed. Ik kom van ver, maar mijn conditie is de afgelopen maanden flink verbeterd. Mijn longinhoud is bovengemiddeld en ik scoor zelfs 140 procent boven de fitnorm. Dat is voor mij een enorme opsteker! Met deze conditie moet ik Alpe d'Huez op kunnen komen in twee uur. Tenminste, als ik blijf trainen zoals ik nu doe, lekker in mijn eigen tempo. En daar is dus helemaal niks mis mee.”



de oogst. De meeste risicoge- vallen pikken we er met een sporttest uit. Maar 100 procent zekerheid heb je nooit. Eén van de vijftig fietsers kreeg een half jaar later een hartinfarct, terwijl we geen afwijkingen vonden. Er is altijd een klein deel dat je mist.” Hoe weet je of je een sporttest moet doen? Huisartsen zouden risicopatiënten die gaan sporten standaard moeten doorverwijzen voor een sportadvies, vindt Schep. Soms is een sportkeuring nodig om deel te nemen aan grote sportevenementen. Volgens Schep moeten de alarmbellen sowieso rinkelen, als hartfalen in de familie voorkomt. „Als je boven de 40 bent en begint met sporten, zou ik het altijd doen. Zeker als je na jaren amper bewegen een ambitieus doel hebt.” Bang om 'afgekeurd' te worden, hoeft volgens Schep niemand te zijn. „De sporttest is niet te vergelijken met de ouderwetse sportkeuring. 'Keuring' is ook een verkeerde term, we praten liever over sportmedisch onderzoek. We detecteren niet alleen gezondheidsrisico's, maar geven ook een juist inzicht in conditie en een hierbij passend, gericht trainingsadvies. Vroeger moesten mensen wat kniebuigingen doen en werd vooral gekeken naar wat ze niet konden. Nu focussen we op wat mensen wél kunnen en hoe je gezondheidsklachten kunt verbeteren door sport. Een rustadvies zal ik niet snel geven, zeker niet. Dan heb ik een heel slechte nacht.”

**reageren?**  
gezondheid@wegener.nl

## Onderzoek bestaat uit:

- Meten lengte, gewicht, **vetpercentage**, bloeddruk, gezichtsvermogen.
- Bepalen **longfunctie** en rust-hartfilmpje.
- Inspanningstest met hartfilmpje en **bloeddrukmetingen**.
- Meten hemoglobinewaarde (rode bloedlichaampjes) en **cholesterol**. Uitgebreide vragenlijst met onder meer screening van **blessures** en hartproblemen.
- Lichamelijk onderzoek gericht op **sporttak** en eventuele klachten.
- Bespreking van resultaten, eventuele **risicofactoren**, ingaan op vragen en advies voor sporten/trainen.

➔ **Meer informatie:**  
[www.sportmax.mmc.nl](http://www.sportmax.mmc.nl)