

# Sporten in winters weer

**Koning Winter is weer in aantocht! Dit betekent gelukkig niet dat je de buitentrainingen moet staken. Maar het winterse weer vraagt wel om extra maatregelen. Onderkoeling en koudeletsels liggen op de loer. Hierbij gaat het niet alleen om de extreme blessures op de skipiste, of ijskoude expedities naar de Mount Everest. Ook tijdens je reguliere hardloopronde in Nederland kun je letsels oplopen door kou. Laat je niet verrassen en bereid je goed voor.**

In de wintermaanden ben je als sporter extra kwetsbaar. De slechte weersomstandigheden, lucht- en watertemperatuur, windkracht en regen hebben invloed op je afkoeling. Hierbij hoeft de temperatuur nog niet eens onder het vriespunt te zakken. Vooral de gevoelstemperatuur is van belang. Bevriezing kan bijvoorbeeld al optreden bij een gevoelstemperatuur onder de vijftien graden Celsius. In dit artikel geeft Sportzorg.nl je tips hoe je veilig en goed voorbereid sportief de winter door kunt komen.

## **Loop jij risico?**

Elke sporter loopt kans op letsel door kou. Sporters met een slechte conditie of met een chronische aandoening hebben een verhoogd risico. Denk bijvoorbeeld aan mensen met diabetes mellitus (suikerziekte), huidafwijkingen (psoriasis) en zenuwletsel (dwarslaesie). Daarnaast zijn kinderen en ouderen een kwetsbare doelgroep: kinderen verliezen sneller hun warmte door hun relatief grote lichaamsoppervlak. Ouderen hebben juist meer moeite te compenseren voor het warmteverlies.

Naast deze aspecten, is ook je lichamelijke conditie een belangrijke factor: een laag vetpercentage, vermoeidheid, slaapttekort en alcohol- of drugsgebruik zorgen ervoor dat je lichaam meer moeite heeft zichzelf warm te houden.

Trainers en coaches kunnen met deze factoren rekening houden. Ongeacht de (risico)doelgroep moeten klachten over kou altijd serieus genomen worden.





## “Een goede voorbereiding is het halve werk”

koude omgeving en breng hem of haar voorzichtig naar een warme plek. Wikkel het slachtoffer in een isolatie- of reddingsdeken en verwijder natte kleding pas op een beschutte plek. Vergeet het hoofd niet in te pakken. U mag iemand ook opwarmen onder de douche (maximaal 38 graden), met kruiken, met warme dranken (geen alcohol) of voedsel. Geef een kind iets lauwwarms met veel suiker te drinken, bijvoorbeeld chocolademelk, maar alleen als het slachtoffer niet misselijk is.

### Ernstige onderkoeling

Het slachtoffer heeft het erg koud. Het rillen en/of klappertanden is gestopt. De huid is bleek en koud en kan blauwe vlekken vertonen. De oren, lippen, vingers en tenen kunnen blauw zijn. Het slachtoffer kan in eerste instantie agressief dan wel overdreven opgewekt zijn. Hij kan ook onsamenhangend, eigenaardig of onverschillig gedrag vertonen. Zijn bewegingen worden steeds moeizamer. Hij kan nauwelijks zijn handen gebruiken. Het slachtoffer wordt steeds meer suf/slaperig doordat de vitale functies toenemend gestoord raken.

### Eerste hulp

Breng het slachtoffer zo mogelijk in een warme, beschutte omgeving. Verwijder natte kleding van het slachtoffer als u dat kan zonder hem te bewegen. Knip anders de natte kleding weg. Lukt dit niet dan moet u hem alleen toedekken. Bescherm hem tegen verdere afkoeling door het slachtoffer in (fleece)dekens te wikkelen,

### Veel voorkomende letsels

Onderkoeling is een serieus gevaar in deze periode. In koude omstandigheden schakelt je lichaam twee verdedigingsmechanismen in. Ten eerste knijpen de bloedvaten in je armen en benen samen, waardoor je minder warmte verliest. Daarnaast komt extra warmte vrij door te rillen. Als deze verdediging nog niet voldoende effect heeft, kun je onderkoeld raken.

Onderkoeling komt voor in twee varianten. Als je deze varianten kunt herkennen,

kun je zowel bij jezelf als bij anderen snel adequaat actie ondernemen, voordat het mis gaat!

### Lichte onderkoeling

Iemand met een lichte onderkoeling heeft het heel koud en rilt en/of klappertand. Zijn huid is bleek, koud en vertoont soms blauwe vlekken. De persoon is goed bij bewustzijn.

Wat te doen iemand met bij lichte onderkoeling? Haal het slachtoffer weg uit de

zo mogelijk armen, benen en romp afzonderlijk. Beperk warmteverlies ook door afscherming tegen de wind en het beperken van verdamping, bijvoorbeeld door het slachtoffer toe te pakken met plastic en het hoofd zorgvuldig in te pakken (zorg ervoor dat zijn gezicht vrij blijft).

Warm hem niet actief op en reanimeer indien nodig. Geef het slachtoffer niet te drinken als hij suf of bewusteloos is.

Naast de genoemde varianten van onderkoeling, kan kou ook andere letsels veroorzaken. Hoe ernstig deze zijn, hangt af van de temperatuur en hoe lang iemand aan de temperatuur is blootgesteld.

Enkele voorbeelden zijn:

- **Bevriezing:** bevriezing kan zowel langzaam als acuut optreden. Bevriezing geeft pijn, gevolgd door gevoelloosheid. Na opwarming ontstaat een hevige, brandende pijn en toegenomen gevoeligheid voor aanraking en kou. Behandeling van een (verdenking op) bevriezing vindt plaats in het ziekenhuis.
- **Wintertenen en winterhanden:** dit zijn huidafwijkingen die ontstaan door de combinatie van kou en vocht. De kou kan zorgen voor een pijnlijke en gevoelige huid. Bij het opwarmen is er sprake van een rode zwelling met een brandend gevoel. Dit kan enkele uren duren. Het vraagt wat geduld, maar wintertenen en winterhanden gaan vanzelf weer over. Om het niet zover te laten komen, kun je zorgen voor droge, warme kleding. De namen wintertenen en winterhanden zijn enigszins misleidend: dit letsel kan ook voorkomen bij andere lichaamsdelen.
- **Inspanningsastma:** de adem kan je letterlijk worden ontnomen! Koude, droge lucht veroorzaakt dan een vorm van inspanningsastma. Dit kan, afhankelijk van de oorzaak, worden behandeld met medicijnen.

We weten nu dat kou voor serieuze problemen kan zorgen. Maar daarnaast is ook de omgeving een belangrijke factor. Zo gebeuren de meeste ongelukken bijvoorbeeld op besneeuwde banen. De baan kan spekglad worden en door de sneeuw zijn randjes soms niet goed zichtbaar.

### Preventie

Het is een cliché, maar een goede voorbereiding is het halve werk!

Je kleding is hierbij een bepalende factor. Kleding tegen kou moet zowel warmte bieden, als functioneel zijn. Daarom bestaat een ideale sportoutfit uit minimaal drie lagen. De eerste en tweede laag bestaan uit lichtgewicht polyester of polypropyleen en fleece of wollen kleding, met een isolerende functie. Thermisch ondergoed is een goede optie. De derde laag houdt het weer buiten en voert vocht af. Deze derde laag gebruik je alleen tijdens een rustpauze of bij wind en regen. Vervang je kleding bij langdurige inspanningen op gezette tijden. Zo voorkom je dat de kleding zijn functie verliest doordat het teveel zweet of vocht heeft opgenomen. Lekker warm ingepakt? Denk dan ook nog aan je hoofd. Houdt deze warm met een bandana of een hoofdband. Voor de lichaamsdelen die je niet bedekt zijn er andere opties: een zonnebril tegen de reflecterende zon, handschoenen en een laagje vaseline bij harde koude wind voor de huid die nog niet bedekt is zoals je wangen, je neus, je voorhoofd en je kin. Tot slot bestaat voor de heren de aloude tip: doe een maandverbandje in je broek om een ander gevoelig lichaamsdeel te beschermen tegen de kou.

Zodra je klaar bent met trainen, trek dan zo snel mogelijk warme kleren aan en houd je hoofd warm.

Ook je schoeisel verdient extra aandacht. Je schoenen moeten voldoende grip hebben om valpartijen te voorkomen.

Om droge voeten te houden, kun je schoenen aantrekken met bekleding waarvan de stiknaden worden gelast. Deze bekleding is volledig waterdicht en winddicht. Ben je op zoek naar een leuk kadootje? Kijk dan eens naar een schoenverwarmer. Een nachtje aan het stopcontact is een ideale manier om je schoenen helemaal droog te krijgen. Ouderwetse krantenproppen zijn overigens ook nog steeds functioneel.

Een goede voeding is een onmiskenbaar onderdeel van je voorbereiding, maar ook van je nazorg! In een koude omgeving verbruik je meer energie om je lichaam warm te houden. Een tekort aan koolhydraten is zowel voor de warmtevoorziening als voor de training funest. Naast een normale koolhydraatrijke voeding, kunnen extra dranken en tussendoortjes een tekort voorkomen.

Laat je niet misleiden door het weer: op een zonnige winterdag lijkt het of je niet zweet. Dit is maar schijn. Drinken onderweg en na afloop is, net als op een zomerdag, altijd belangrijk!

Tips kun je vinden op [www.sportzorg.nl/bibliotheek/abc/koudeletsel.html](http://www.sportzorg.nl/bibliotheek/abc/koudeletsel.html)

Sportzorg wenst je een sportieve winter!