

Tien tips om aandoeningen bij warm weer te voorkomen

De ruim 7 miljoen sportende Nederlanders moeten door het warme weer extra opletten. Daarom geeft Sportzorg.nl een aantal adviezen om te zorgen dat sporters verantwoord kunnen blijven sporten. Deze 10 adviezen zijn ook terug te vinden op 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).

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 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.

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.

5. Mineralen en koolhydraten aanvullen

Bij langere trainingsperioden en tijdens wedstrijden is het verstandig om niet alleen het vocht, maar ook de mineralen en koolhydraten aan te vullen. Isotone dranken zijn hiertoe uitstekend geschikt. Na één à twee uur sporten raken ook de koolhydraatreserves uitgeput. Sportdranken met extra energie kunnen de sportprestaties verbeteren. Vermijd het drinken van energiedranken (hypertoon), daar het vochtverlies in het algemeen groter is dan het energieverlies.

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.

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.

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. De training opbouwen

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.

Tips voor preventie

Op de site www.voorkomblessures.nl van de Stichting Consument en Veiligheid zijn nuttige tips te vinden voor het voorkomen van blessures bij diverse sporten.

Blessure opgelopen?

Op de website www.sportzorg.nl is nuttige informatie te vinden over wat te doen als u een blessure hebt opgelopen en daar vragen over hebt. Ook vindt u de juiste weg naar de beste sportmedische zorg.