



Medische Post

Ziekte van Pfeiffer en sport

Meedere malen per jaar krijg ik sporters op mijn spreekuur met onverklaarbare vermoeidheidsklachten. Een deel daarvan blijkt verklaard te kunnen worden door de ziekte van Pfeiffer.



De ziekte van Pfeiffer is een infectieziekte die veroorzaakt wordt door het Epstein-Barrvirus. Het is een veelvoorkomende virale infectie. De ziekte van Pfeiffer komt vooral voor bij jongeren. Ook kinderen en volwassenen kunnen echter besmet raken met het virus. Een ruime meerderheid van de Nederlanders komt voor het twintigste levensjaar in aanraking met het virus. Boven de leeftijd van 40 jaar is het voorkomen van de ziekte zeldzaam. Het is niet duidelijk of hard trainende sporters een verhoogde kans hebben om de ziekte van Pfeiffer op te lopen. Wel is bekend dat de algemene weerstand bij zeer intensief trainende triatleten daalt, waardoor een mogelijk verhoogde kans verklaard zou kunnen worden. Daarnaast bestaat de indruk dat de ziekteverschijnselen bij sporters langer aanhouden, maar dat wordt wetenschappelijk niet bevestigd. Het is meer een gevolg van het feit dat met name de vermoeidheidsklachten het atleten onmogelijk maken (voluit) te sporten. Iedere dag die niet gesport kan worden telt. Sporters hebben dan ook de neiging te vroeg weer met trainen te beginnen, waardoor zij lang(er) de vermoeidheidsklachten ervaren.

'Kissing disease'

De ziekte van Pfeiffer wordt veroorzaakt door het Epstein-Barrvirus. We maken antistoffen aan tegen dit virus zodra het ons lichaam binnenkomt. Daardoor kunnen we maar één keer in ons leven besmet raken en de ziekte van Pfeiffer krijgen. Wanneer we nogmaals in contact komen met het virus zijn we immuun. De antistoffen in het bloed ruimen het virus de tweede keer direct op en we worden dan niet ziek. Besmetting met dit virus ontstaat als we in contact komen met besmet speeksel. Dit kan door kussen (vandaar de populaire naam 'kissing disease'), hoesten, het delen van een glas, bidon of tandenborstel van een besmet persoon.

De incubatietijd van het virus is 10 dagen tot ongeveer 6 weken, waarbij iemand in de

tussentijd al wel anderen kan besmetten. De klachten beginnen vaak met keelpijn, hoofdpijn, koorts en een griepig en vermoeid gevoel. Vaak zijn de lymfeklieren in de hals opgezet. De lever en de milt kunnen opgezet zijn en tijdelijk wat minder goed functioneren. In de eerste weken is keelpijn of keelontsteking vaak het meest nadrukkelijk aanwezig. De meeste verschijnselen verdwijnen na 5 tot 8 weken. Vermoeidheidsklachten kunnen nog enkele maanden blijven bestaan. Bij bloedonderzoek blijkt dat de meeste mensen met de ziekte van Pfeiffer tijdelijk afwijkende (verhoogde) leverfuncties hebben. Als gevolg van de virusinfectie kunnen levercellen namelijk licht ontstoken raken. Er is in dat geval sprake van een lichte vorm van hepatitis (leverontsteking). In zeldzame gevallen kan hierdoor geelzucht ontstaan. Geelzucht is het geel zien van de huid en het oogwit. Deze klachten verdwijnen vanzelf na vijf tot acht weken.

Training na Pfeiffer

Er bestaat geen behandeling tegen de ziekte van Pfeiffer. De ziekte gaat in principe vanzelf over en er ontstaan vrijwel nooit complicaties. De ernst en de duur van de ziekte is bij iedereen verschillend. De meeste klachten verdwijnen binnen vijf tot acht weken. U kunt zich dan nog wel een aantal maanden moe voelen. Om de genezing te bevorderen is het verstandig om goed naar het lichaam te luisteren. Zolang de leverfuncties verstoord zijn is het verstandig om lichamelijke activiteit (training) te vermijden. Het is niet noodzakelijk om thuis te blijven van werk of school. Als de leverfuncties weer genormaliseerd zijn kan de trainingsopbouw weer rustig beginnen. Meestal is na twee weken het ergste achter de rug en kunnen de dagelijkse activiteiten en daarna de training weer geleidelijk opgepakt worden. Hierbij is het van groot belang dat de sporter goed luistert naar zijn of haar lichaam. De training moet aangepast worden aan de (eventueel terugkerende) vermoeidheidsklachten! Neem

wel voldoende rust als u zich moe voelt. Dit is erg verschillend per persoon.

Cytomegalie virus

De ziekteverschijnselen van de ziekte van Pfeiffer zijn vrijwel gelijk aan de ziekteverschijnselen na een infectie met het cytomegalie virus (CMV). Terwijl de ziekte van Pfeiffer in principe maar eenmalig kan worden doorgemaakt, kan het cytomegalie virus veelvuldig worden gereactiveerd. Dus als er een vermoeden bestaat dat de ziekte van Pfeiffer opnieuw opspeelt, kan er wellicht sprake zijn van een infectie met het cytomegalie virus. Over het algemeen verloopt een infectie met het cytomegalie virus zonder ziektesymptomen. Ziekteverschijnselen komen vooral voor bij pasgeborenen, adolescenten tussen de 15 en 20 jaar en mensen met een lage weerstand. Diagnostiek vindt meestal plaats via viruskweek uit bloed of urine. Er is geen behandeling voor de ziekte anders dan rust nemen. De klachten gaan vaak na enkele weken vanzelf weer over. Bij het cytomegalie virus vormen de antistoffen die zijn aangemaakt bij een eerdere infectie geen bescherming bij een nieuwe infectie. Met name bij een vermindering van de weerstand is de kans op reactivatie van het virus groter. Gezien het feit dat een groot deel van de bevolking geïnfecteerd is met het cytomegalie virus kan ervan worden uitgegaan dat iedereen het virus kan verspreiden en dat alle lichaamsvloeistoffen mogelijk besmet kunnen zijn. Maatregelen om infecties tegen te gaan zijn in het dagelijkse leven onmogelijk uit te voeren en overigens ook niet nodig. Een goede handhygiëne is de enige mogelijkheid om het risico op besmetting te beperken. Zorg dus altijd voor goede hygiëne en voldoende rust!

GUIDO VROEMEN, SPORTARTS
BONDSARTS NTB GUIDO@SPORTARTS.ORG