

Waarom ontstaat spierpijn soms pas na een paar dagen?

Tijdens een stevige *workout* of wedstrijd kunnen je spieren flink verzuren. Ze voelen branderig en vermoeid. Even later voel je je weer prima. Maar dan de dag erna... of zelfs die daarna. Je bent stijf als een plank, hebt overal pijn en vraagt je af of je geblesseerd bent. Die hevigere spierpijn kan dagenlang aanhouden. Hoe kan dat? Is dit slecht voor je en is er iets aan te doen?

Een rustige sportsessie - sommigen zeggen: op 70 procent van de oorspronkelijke inspanning - zou deze spierpijn sneller laten verdwijnen. Dankzij de extra doorbloeding van de spieren zouden de afvalstoffen, waaronder melkzuur, sneller worden afgevoerd.

Klinkt logisch, maar nee, zegt sportarts Robert Rozenberg van het Isalaziekenhuis in Zwolle en het Sportmedisch Centrum in Heerenveen: „Die latere spierpijn heeft niets met melkzuur te maken.”

Er zijn twee soorten spierpijn, legt Rozenberg uit. De eerste voel je al tijdens het sporten: het zure, branderige gevoel als je heel diep gaat tijdens een training of wedstrijd. „Die spierpijn ontstaat inderdaad doordat melkzuur zich ophoopt in je spieren”, vertelt de sportarts. „Een teken van verbranding bij te weinig zuurstof. Maar die pijn is altijd snel weer weg, meestal al na een paar minuten.” Die spierpijn kun je verhelpen door een goede *coolingdown*: even rustig uitlopen, en weg is het melkzuur uit de spieren.

Maar dan de hevige spierpijn die je voelt na één tot drie dagen. „Die noemen we *delayed onset muscle soreness*, of DOMS”, vertelt Rozenberg. Vertraagde spierpijn, dus. „Er is nog veel discussie over de factoren die daarbij een rol spelen. De meeste onderzoekers wijten deze spierpijn aan beschadigen van de spiercellen, gevolgd door een ontstekingsreactie. *Die ontsteking doet er een paar dagen over om te pieken, net zoals bij een*

ontsteking door een infectie.”

Tegen deze spierpijn helpt geen enkele *coolingdown*: het kwaad is dan namelijk al geschied. De mechanische krachten die optreden in de spiervezels tijdens inspanning, zijn soms zo groot dat de spiercellen - die samen de spiervezels vormen - beschadigd raken.

„Sommige cellen raken alleen tijdelijk ontstoken en herstellen weer, maar een deel herstelt niet en gaat kapot”, zegt Rozenberg. „Dat gebeurt pas na een paar dagen, en dat kun je meten: bepaalde enzymen uit die cellen komen dan in het bloed terecht. Zowel de ontstekingsreactie als het kapot gaan van de cellen kan pijn veroorzaken.”

Prikkel voor spiergroei

Spierschade is niet per definitie slecht, merkt hij op. „Spierschade is een goede prikkel voor spiergroei, en je kunt er dus sterker van worden. Veel mensen denken dan ook dat spierpijn nodig is om spiergroei te krijgen. Maar de relatie tussen de spierschade, de pijn en spieropbouw is niet rechtlijnig. Soms is er schade zonder pijn, en andersom. En dat geldt ook voor spiergroei.”

De beste remedie tegen spierpijn is preventie: rustiger opbouwen, aldus de sportarts. „Als er spierpijn is, dan is er ontsteking en celschade. Je kunt dat niet meer stoppen”, zegt hij. „Je kunt hooguit een aspirine nemen tegen de ontstekingspijn. Dat helpt vaak wel, maar is alleen symptoombestrijding.”

Volledig rust nemen is niet verstandig als je spierpijn hebt, besluit hij. „Dan worden de spieren stijver en korter. Dus het is wel goed om lichte activiteiten te blijven doen. Dan houd je de spieren soepel en op lengte. Massage kan daarbij ook helpen.”

Nienke Beintema

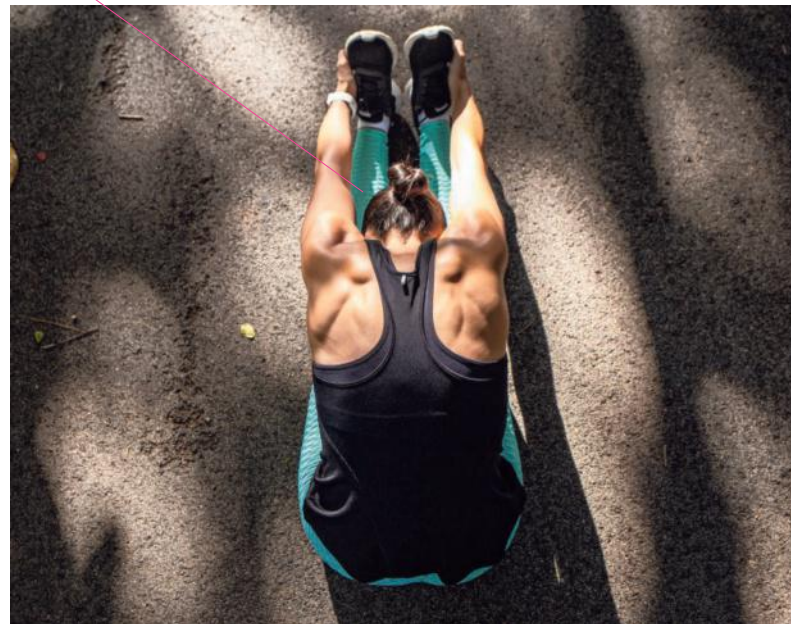


FOTO GETTY IMAGES