

Sport & Gezondheid

Kilimanjaro op met diabetes

» Zeven diabetici, onder wie ex-topvolleyballer Bas van de Goor, gaan de Kilimanjaro bedwingen. Een medisch team onderzoekt op Afrika's hoogste berg wat het effect van klimmen is op de ziekte.



Tieners zitten liever stil

Amerikaanse tieners bewegen nauwelijks. Negentig procent van de negenjarigen beweegt een paar uur per dag en minder dan drie procent van de vijftienjarigen doet dit. Die zitten liever achter de computer of voor de tv.

Als je geen hart voor sport hebt

RISICO Nog te vaak vergeten we de gevaren van het hart. Niet alleen topsporters, ook recreanten, lopen onverwacht tegen gevaarlijke situaties aan.

Opeens lag topvolleyballster Sanne Keizer (23) als jonge meid op de hartbewaking tussen 80-jarige patiënten. Het was niet lang na de plotselinge dood van FC Utrecht-voetballer David di Tommaso.

Direct besloot ze niet meer te sporten tot ze echt wist wat er met haar aan de hand was. Elke week moest ze wel een medische time-out nemen. Ze was dan wat duizelig, dreigde flauw te vallen. Of ze had het gevoel dat haar hart op hol sloeg.

PAPENDAL

BART VAN ELDERT



„Je hebt gewoon een sporthart,” zeiden artsen dan tegen de beachvolleyballster. En wereldkampioen onder de 18 jaar of Nederlands kampioen word je niet zonder af en toe een pijntje.

„Twee dagen na het overlijden van Di Tommaso zat ze hier en zei

‘ik heb dat ook.’ Ze was doodsbang,” herinnert sportcardioloog Nicole Panhuyzen-Goedkoop zich. Patiënten als Keizer worden onmiddellijk opgenomen of krijgen een beweegverbod. Langzaam de trap op, niet rennen naar de bushalte, niet snel iets tillen en géén sport.

Bij de spreekkamer hangt een foto van Sanne Keizer in volle actie. Terugkeer in de topsport was het resultaat na de operatie aan een aangeboren hartritmestoornis. De volleyballster weet heel goed dat ze langs het randje is gegaan.

Ook is zij het bewijs dat in sportland de gevaren van het hart nog onvoldoende worden herkend, weet Nicole Panhuyzen-Goedkoop. „Toppers zijn gewend om te lijden, die denken niet meteen aan het hart.”

Als hartspecialist heeft ze ruim vijftien jaar ervaring. Ze werd de eerste arts met een specifiek sportcardiologie-sprekruur op een Sport Medisch Centrum. „Men vermoedt dat jaarlijks zo'n 200 sporters sterven aan een plotselinge hartdood. Eigenlijk weten we het aantal niet. Daarom loopt er nu onderzoek om dit voor het eerst voor Nederland in kaart te brengen.

„We weten nog niet zoveel van de invloed van sporten op het hart. Bij mijn opleiding leerden we dat iedereen met hartproblemen niet meer mocht sporten. We hoeven echt niet



Beachvolleyballster Sanne Keizer bleek een hartafwijking te hebben, maar kan nu weer aan topsport doen. FOTO PRO SHOTS / RONALD HOOGENDOORN

iedereen onmiddellijk de sport te ontnemen. Stoppen is voor iemand die wekelijks uren met sport bezig is, het ergste advies.”

Panhuyzen-Goedkoop kent de sportmentaliteit, als consultant van de hockeybond, NEC en Vitesse. Ook geeft ze advies aan de artsen die werkzaam zijn in het betaald voetbal.

Zelf is ze verbonden aan de Nijmeegse St. Maartenkliniek en het UMC St. Radboud. Ze houdt spreekuur in het Sport Medisch Centrum Papendal. Hier ziet ze toppers, maar ook veel breedtesporters, vaak mannen van rond de veertig. Die bellen zelf voor een onderzoek

als onderdeel van een sportmedische keuring.

„Ze lezen over het hartprobleem van een bekende sporter of hebben een nare ervaring in hun eigen omgeving. Dan willen ze meer zeker-

» **‘Alle jonge sporters laten testen op hartafwijkingen.’**

Cardioloog Nicole Panhuyzen

STATISTIEK

Belangrijkste doodsoorzaak

Hart- en vaatziekten vormen de belangrijkste doodsoorzaak in Nederland. Jaarlijks sterven meer dan 45.000 mensen aan deze aandoeningen. Gezond bewegen helpt om het risico op hart- en vaatziekten te verminderen. Sporten kan echter sommige al aanwezige hartkwalen verergeren. Sommige hartziekten zijn aangeboren en kunnen leiden tot plotselinge hartdood.

Zoek medische hulp als je de volgende signalen herkent:

duizelingen, flauwvallen, bewusteloos raken, hartkloppingen of druk op de borst, bij inspanning opvallend moe of last van hoesten, druk op de borst of kortademigheid bij inspanning. Deze signalen kunnen wijzen op een hartziekte.

Sport nooit bij koorts of in de week na koorts.

Meer informatie:
www.sportcardioloog.nl
www.smcp.nl

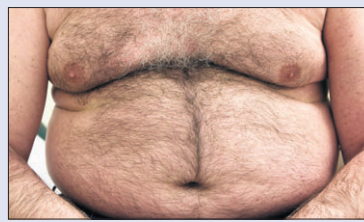
Fit zijn vertraagt Alzheimer

» Wie lichamelijk fit is, kan de ziekte van Alzheimer bij zichzelf afremmen. Dat blijkt uit een Amerikaans onderzoek onder 121 zestigplussers. De helft van hen heeft een vroeg stadium van de ziekte.



Dik door slecht weer

» Je kunt sporten en hongerren wat je wilt. Maar slecht weer maakt dit lastig. Mensen met overgewicht hebben namelijk minder vitamine D in hun bloed. Dat maakt de mens aan door de invloed van zonlicht.



Chronisch ziek? Beweeg!

Patiënten met een chronische aandoening hebben veel baat bij een actieve levensstijl om zich aan te passen aan hun nieuwe situatie. Dat concluderen onderzoekers van de Universiteit Utrecht.



→ de specialist

Met medewerking van de Vereniging voor Sportgeneeskunde

Heeft u ook een vraag voor de specialist? Stuur deze dan naar sportgezond@ad.nl Een selectie komt in deze rubriek aan bod.

Al enige jaren doe ik aan hardlopen, maar ik loop keer op keer tegen een muur van kortademigheid op. Na tien tot twaalf minuten begin ik te zweten, circa vijf minuten later word ik kortademig en nog vijf minuten later begin ik te verkrampen. Volgens mij heb ik een vorm van inspanningsastma. Hebben jullie daar informatie over?

Sportarts Ed Hendriks: Inspanningsastma is een diagnose die gesteld kan worden door een sportarts samen met een longarts. Daarbij kan ook de therapie worden bepaald en het juiste middel voorgeschreven worden.

Inspanningsastma is een bijzondere vorm van astma, die klassiek optreedt tijdens intensieve inspanningen. De vermoedelijke oorzaak van de verhoogde prikkelbaarheid van de luchtwegen is de afkoeling en uitdroging van de slijmvliezen. Daardoor trekken de spiertjes rond de luchtwegen samen en ontstaat een astma-aanval.

Een warming-up ter preventie van klachten moet langdurig zijn, met een rustige opbouw naar hogere intensiteit. In sommige gevallen is men geholpen door provocatie van klachten in de warming-up, daarna komen de klachten geen tweede keer meer.

Lichaamsoefening en sport kunnen perfect zijn voor de astmapatiënt, op voorwaarde dat ze aangepast zijn aan de mogelijkheden van de persoon en indien nodig onder deskundige begeleiding gebeuren. Voor meer informatie kijk je op www.sportzorg.nl

Mijn dochter van 16 jaar is een zeer actieve meid: tweemaal per week

hockeytraining en op zaterdag een wedstrijd, twee maal per week training wedstrijdschaatsen en vaak op zondagochtend een schaatswedstrijd. Daarnaast doet ze 5-vwo en houdt ze van uitgaan en dingen doen met vrienden. Sinds een paar maanden klaagt ze over vermoeide benen. Ze heeft twee weken rust genomen, maar houdt nog steeds de vermoeide benen. Daarna klaagde ze over gebrek aan kracht. Bloedonderzoek wijst niets uit. Welke aanpak is hier wenselijk: is het voldoende om langer rust te houden en pas weer voorzichtig te beginnen met trainen als de vermoeide benen minder zijn of is het beter om minder en lichter te trainen en geen wedstrijden te doen?

Sportarts Ed Hendriks: De klachten en de voorgeschiedenis duiden op een overtrainingssyndroom. Dat los je niet op door enkele weken rust houden.

Mijn suggestie is teruggaan naar één keer per week (lichte) schaatstraining, één keer per week (lichte) hockeytraining, één keer per week uitgaan (met rustdagen tussen deze activiteiten) en even geen wedstrijden.

Registreer hoe na twee weken de reactie is door een dagboek bij te houden. Hou de volgende dingen bij: ochtendpols, stemming na het slapen, maaltijden (vooral ontbijt), gevoel bij school en studie, eetlust, gevoel bij en na training, aantal slaapuren.

Als het beter gaat, kan telkens één activiteit per week wat zwaarder worden. Voeg één extra activiteit per week toe. Als het nog niet goed gaat: langer volhouden of nog verder terug in de belasting.

heid. De drempel naar een keuring hier, zonder wachtlijst, is wat lager dan de gang naar de specialist in het ziekenhuis.

„Veelal hebben ze wel een vermoeden. Net als Sanne Keizer, die wist het ergens wel. En hoe meer ze erop terugkeek, hoe meer ze herkende. Mensen duwen het een beetje weg. Hartkloppingen, dat zal wel aan de koffie liggen. Moe, niet meer meekomen met wielrennen, dan komt dat door de drukte op het werk.

„We moeten ons echt nog meer bewust worden van de gevaren. Bij mensen ouder dan 35 praten we over het risico op hart- en vaatziekten, zoals een hartinfarct. Bij jonge-

ren schuilt het gevaar in zogenaamde stille erfelijke hartproblemen met een levensbedreigende hartritmestoornis tot gevolg.”

In Italië is een uitgebreid medisch onderzoek voor alle sporters sinds jaren verplicht. Jonge sporters worden gescreend op mogelijke hartproblemen. De resultaten liegen er niet om. Vroeger stierven daar meer sportende jongeren aan plotse hartdood dan niet-sportende leeftijdgenoten. Nu is het andersom.

Een belangrijke prestatie, vindt Panhuyzen-Goedkoop. „Eigenlijk zouden we dat hier ook zo moeten doen. In elk geval zouden alle jonge

competitieve sporters zich moeten laten testen. Stel dat je als talent van vijftien er helemaal voor gaat om er rond je twintigste achter te komen dat je een aangeboren hartprobleem hebt. Dan zit je zonder sport én vaak zonder opleiding.”

Beachvolleybalster Sanne Keizer is het daar van harte mee eens. „Nu ben ik er dankzij de steun van Nicole en de succesvolle operaties doorheen gekomen. Het heeft me drie bange jaren gekost. Vol onzekerheid en zonder topsport.”

Nu reist ze weer van toernooi naar toernooi. „Ik kan weer doorgaan tot ik erbij neerval. Bij wijze van spreken dan.”

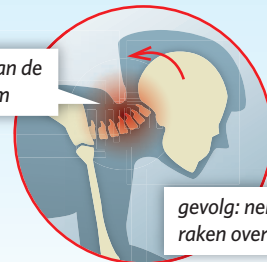
De blessure Nekklachten bij fietsen

Langdurige overstrekking van de halswervelkolom veroorzaakt pijn in de nek bij wielrenners.

Symptomen:

- (spier-)pijn
- stijve nek
- tintelend gevoel

overstrekking van de halswervelkolom



gevolg: nekspieren raken overbelast



Oorzaken:

- slechte fietspositie
- verschil in armlengte (asymmetrische houding)

Preventie/behandeling:

- veel wisselen van (fiets-)houding
- rustige bewegings-oefeningen