

Sport & gezondheid

Voetbal kijken niet gezond

» Volgens Duits onderzoek tijdens het WK van 2006 is voetbal kijken ongezond. Duitse ziekenhuizen meldden een opvallende piek van het aantal hartaanvallen op dagen dat het Duitse elftal speelde.



Sporten beter dan pillen

Sporten helpt beter tegen een depressie dan het slikken van antidepressiva. Volgens Duke University in North Carolina voorkomt sport stemmingswisselingen, die juist optreden bij het gebruik van geneesmiddelen.

Geen dag zonder de

SPORTVERSLAVING Elke week ziet sportarts Don de Winter wel mensen die lijden aan bigorexia. Dagelijks brengen ze uren door met sport. Ze kunnen niet zonder.

Thonny (36) kan geen dag zonder sport. „Als ik een keer ziek ben, word ik onrustig en kriegel. Zodra het even kan, ga ik weer op de hometrainer zitten.”

Ze is klein, tenger en pezig. Haar halflange bruine, krullende haar danst om haar gezicht. Af en toe lichten haar bruine ogen op.

Op haar zestiende kreeg ze anorexia. „Ik ben diverse keren opgenomen. Eén keer was ik zo in de war, dat ik een poging tot zelfmoord deed. In het ziekenhuis stelde ik mezelf voor de keuze: óf nog een keer suïcide, maar dan goed, óf beginnen met leven.”

Vanaf dat moment begon Thonny te sporten. En veel ook. „In plaats van naar mijn werk ging ik vier keer per week zwemmen.”

Later kwamen daar hardlopen, fietsen en fitness bij. Ze lijdt volgens sportarts Don de Winter aan bigorexia: sportverslaving. Cijfers van het aantal sportverslaafden in Nederland zijn er niet, maar geregeld ziet hij ze wel op de afdeling sportgeneeskunde van ziekenhuis Antoniushove, onderdeel van Medisch Centrum Haaglanden. „Het gaat om mensen die continu de drang hebben om te bewegen, te presteren en competitie te leveren en die niet zonder kunnen.

„Sportverslaving is niet aan leeftijd of geslacht gebonden. Wel zie je het vaker bij hardlopers en bodybuilders. Die worden omgeven door

LEIDSCHENDAM

SUZANNE VERBAAN



fanatiek trainende mensen en zijn bezig met meetbare prestaties waarbij je de grens kunt verleggen, zoals het aantal kilo's dat je kunt bankdrukken.”

Of alle topsporters sportverslaafd zijn? „Dat denk ik niet. Als sport je werk is, is er niets aan de hand.”

De arts vindt sportverslaving de meest gunstige verslaving die bestaat. „Ik zie mensen liever sporten dan roken of heroïne gebruiken.”

Door regelmatig te leven, stress te vermijden en veel te sporten zit Thonny nu lekker in haar vel. „En ik ben ouder, wijzer en rustiger geworden.” Toch vindt ze zelf dat ze soms een tikje te ver gaat. „Ik krijg een kick van het opzoeken van grenzen. Een normaal persoon haakt af als hij ergens pijn voelt. Maar ik ren door en probeer de volgende dag weer of het écht niet gaat.”

Ze komt al jaren met enige regelmaat bij sportarts De Winter. Vanwege blessures en haar psychische voorgeschiedenis. „Ik heb zo erg met mijn lichaam en eten geklooid, dat ik er bijna aan onderdoor ben gegaan. Het heeft nu nog zijn weerslag en dus moet ik goed oppassen.”

Wanneer De Winter vindt dat ze te veel sport, confronteert hij haar daar telkens mee. „Als een sportverslaafde bij mij komt, vraag ik eerst waarom hij of zij zoveel sport. Daarna leg ik uit dat het geen zin heeft dat te doen. Als je één keer per week traint, wil dat niet zeggen dat er bij vier keer trainen vier keer zo veel endorfine vrijkomt. Er is een grens aan wat je lichaam aankan. Daarna komen de blessures.”

Naast een 'hartig gesprek' onderwerpt De Winter fanatieke sporters aan lichamelijke onderzoeken. „Je kunt van alles meten: vetpercentage, bloedwaarden, conditie, de staat van gewrichten. Die uitslagen kun je gebruiken bij je confrontatie. Je kunt laten zien dat het lichaam al die training niet aankan.”

Ten slotte kan de arts mensen doorsturen naar een (sport)psycholoog. „Die kan kijken of het probleem van iemand die te veel sport, psychologisch is of thuishoort bij een instelling voor geestelijke gezondheidszorg.”

Het is volgens De Winter verschillend hoe patiënten op de boodschap reageren dat ze te veel sporten. „De één is blij dat je hem op iets wijst wat hij nog nooit zo heeft bekeken. En de ander ontkent het en gaat meteen weer richting sportschool.”

Een sportverbod zal hij echter niet snel opleggen. „Omdat sporten heel goede eigenschappen heeft. Bovendien is er geen medicatie die de behoefte aan endorfine kan dempen.” Wel adviseert De Winter mensen om veel minder te gaan sporten. „Je kunt tegen iemand die compleet versleten kniegewrichten heeft, zeggen dat hij niet meer kan hardlopen, maar zich moet focussen op roeien, zwemmen of iets anders dat minder belastend is.

„Als een bodybuilder maar doorgaat, gaan pezen en aanhechtingen van spieren kapot in de knieën en schouders. Bij hardlopers gebeurt hetzelfde bij het kraakbeen in de enkels, knieën en heupen. Ook kan de achillespees chronisch ontstoken raken. Kortom, je sloopt onderdelen van je lichaam als je te veel en te vaak sport.”

Hij prijst het initiatief van Rivierland, een instelling voor geestelijke gezondheidszorg in Oost-Nederland, die voorlichtingsmateriaal heeft ontwikkeld voor sportinstructeurs. „Bij mij komen mensen pas

als ze echt problemen hebben. Vaak komen ze eerst bij hun trainer als ze klachten hebben. Die kan bovendien zien wanneer ze te vaak komen sporten.”

Thonny is blij met De Winter als haar 'rem'. „Vorig jaar had ik de top wat sporten betreft: echt elke dag twee tot drie uur in de sportschool. Van Don de Winter mag ik best elke dag sporten, maar dan iets minder fanatiek. In plaats van dat ik me in de sportschool bij het spinnen een uur lang het snot voor de ogen rijd, heeft hij liever dat ik lekker ontspannen buiten fiets. Veel sporten zie ik niet als een probleem. Maar dat wordt het wel als het uiteindelijk door allerlei blessures helemaal niet meer kan.”

VERKLAARD

Geluksgevoel

Sportverslaving draait om de productie van endorfine. Een morfine-achtige stof die het lichaam zelf produceert en die bij het eten van chocolade en tijdens sporten vrijkomt.

Endorfine geeft een gelukkig gevoel. Bij hardlopers staat dat gevoel bekend als 'runners high'.

De werking van endorfine wordt bij instellingen voor geestelijke gezondheidszorg ook benut bij de behandeling van depressies.

Door mensen running therapie te geven, ze dus te laten hardlopen, komen (en blijven) ze in beweging en gaan ze niet thuis op de bank hangen.

Ook kunnen ze via het hardlopen sociale contacten opdoen en meer structuur aanbrengen in hun leven.

Bij sportverslaafden is het zo, dat ze de endorfine missen als ze niet kunnen sporten als ze ziek of geblesseerd zijn.

Op dat moment kunnen afkickverschijnselen optreden, zoals verhoogde spierspanning, hartkloppingen en duizeligheid.



Elke dag uren in de sportschool. Ook een vorm van sportverslaving. FOTO ANP



Sportverslaving komt vaker voor bij hardlopers en bodybuilders. FOTO AFP/SERGEI SUPINSKI

Kleur judopak maakt niet uit

» Psycholoog Paul Preenen en bioloog Peter Dijkstra hebben Amerikaans onderzoek ontkracht dat de judoka in het blauw vaker wint dat die in het wit. De kleur maakt niets uit: de beste wint.



Wandelaars eten gezonder

» Matige sportbeoefening als wandelen en fietsen zorgt voor meer vetverbranding dan kortdurende explosies als bij steps en fitness. Ook eten wandelaars doorgaans gezonder.



Beter slapen door sporten

Regelmatige lichaamsbeweging in de late middag of vroege avond werkt slaapbevorderend. Dit blijkt uit een onderzoek van de Belgische Vereniging voor Slaaponderzoek en Slaapgeneeskunde.

sportschool



→ 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.

Is het waar dat je meer kans op blessures hebt als je nog 'koud' bent of is dat een fabeltje?

Sportarts Guido Vroemen: Een 'koude start' is niet goed voor je spieren. Spieren hebben voor een goede functie een bepaalde temperatuur nodig en moeten daarnaast voldoende doorbloeding hebben. Bij een koude start is dat nog niet zo. Hierdoor is de belastbaarheid van de spieren minder, waardoor de kans op letsel (spierscheuring) groter is. Heel belangrijk is daarom een goede warming up uit te voeren. Deze heeft als taak de spieren goed op te warmen en goed doorbloed te krijgen, daarnaast is de warming up ook noodzakelijk om naast je lichaam ook je geest voor te bereiden op de komende inspanning.

Lang geleden is mijn schouder uit de kom geweest. Het is nooit echt goed gekomen en ik heb er nog steeds pijn aan. Ik heb wel eens gehoord dat het helpt om de schouder spieren te trainen, dat het dan ook minder pijn doet in het dagelijks leven. Wat moet ik wel en juist niet doen?

Sportarts Ed Hendriks: Bij een schouderluxatie worden vaak het kraakbeen op de schouderkop, de kraakbeenrand van de schouderkom en soms ook het schouderkapsel beschadigd. De schouder heeft daarna te veel speelruimte bij normale bewegingen, waardoor de schouderkop telkens van zijn plaats komt. Dat kan pijnklachten veroorzaken. In zo'n geval is training van de schouder spieren, die de kop op z'n plaats houden, nog meer nodig dan bij een normale schouder. Het gaat hier om de

spieren van de zogenoemde rotator cuff.

Bij veilige oefeningen voor deze spieren wordt de bovenarm tegen het lichaam gehouden en vervolgens de volgende bewegingen tegen weerstand gemaakt: buig de elleboog negentig graden en draai de onderarm naar buiten, naar binnen en beweeg de arm zijwaarts van het lichaam af. Later kunnen deze oefeningen worden verzaamd door de bovenarm minder strak tegen het lichaam te houden. Meer oefeningen staan op www.sportzorg.nl.

Bewegingen van de schouder met de arm boven schouderhoogte, zoals werpbewegingen moeten worden vermeden.

Ik ga graag wielrennen, maar ik krijg er pijn van in de onderrug. Ik doe echt mijn best om op mijn werk netjes rechtop te zitten en heb daar ook niet veel last. De pijn komt pas tijdens en na het fietsen, dus daar zal ik iets verkeerd doen. Wat is de oplossing?

Sportarts Guido Vroemen: Als de pijnklachten ontstaan tijdens het fietsen en dan ook nog aanhouden na het fietsen, zal de oorzaak hiervan zeer waarschijnlijk liggen in de positie op de fiets. Te kort zitten geeft klachten, evenals te lang zitten. Bij de fietspositie is het belangrijk te kijken naar de houding en de beweeglijkheid van iemands rug, bekken en heupen. Niet iedereen kan even diep zitten. Verder zijn de zadelhoogte en de afstand van zadel tot stuur een belangrijke maat. Een analyse van uw positie op de fiets tijdens de fietsbeweging (dus niet stilzittend) kan mogelijk de oplossing geven.

De blessure Blaren

Blaren ontstaan bij sporten meestal door langdurige of hevige wrijving van de huid.

Meest voorkomend op de voeten bij:

- wandelaars
- lange afstandlopers

... op de handen bij:

- turners
- racketsporters

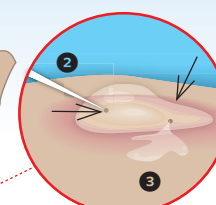
Behandeling open blaar:

- 1 Knip losse huid weg
- 2 Wond ontsmetten
- 3 Afdekken met (tweede huid-)pleister

Behandeling gesloten blaar:

Bij geen hinder niet doorprikken! Anders:

- 1 Ontsmetten
- 2 Blaar inprikken (2x) met steriele naald



- 3 Vocht uitduwen met steriel kompres
- 4 Ontsmetten