

Sporten en griep: 10 aandachtspunten!

Vaak krijg ik de vraag van sporters of ze met een verkoudheid kunnen sporten en wanneer ze dat juist niet moeten doen. Vaak is het zo dat als je echt griep hebt, je er niet aan moet denken je in te moeten gaan inspannen, dus dat laat je dan wel uit je hoofd. Maar het kan ook wel eens anders zijn en dat je op korte termijn een wedstrijd hebt gepland, die in het water dreigt te vallen door deze griep, of nog erger je hebt dezelfde dag die wedstrijd. Wanneer kun je nou wel gaan trainen en wanneer niet. Er zijn een 10-tal punten opgesteld waar de sporter op moet letten bij sporten met een griep. Een griep epidemie betekent dat verkoudheden, griepaanvallen en andere infectieziekten weer in groten getale de kop kunnen opsteken. Ofschoon de niet-sporter al gauw zal zeggen dat het niet verstandig is om te sporten als je ziek bent, leeft de vraag onder fanatieke sporters wel degelijk. Wij zijn toch allemaal ongeveer 2 tot 4 maal per jaar verkouden en als dat moment samen valt met sportieve plannen moet je toch een keuze maken. Een luchtweginfectie is vrijwel altijd een virusinfectie die zich kan manifesteren als een eenvoudige neusverkoudheid maar ook als een veel ernstiger beeld zoals een longontsteking of een zware griep. Voordat een advies gegeven wordt moet er onderscheid worden gemaakt tussen een infectie met algemene verschijnselen zoals koorts en spierpijn, of een infectie die zich beperkt tot lokale verschijnselen boven de nek zoals keelpijn, loopneus, hoofdpijn.

10 aandachtspunten voor sporters met griepverschijnselen:

- Bij koorts, spierpijn en een verhoogde hartslag in rust wordt afgeraden te sporten in welke vorm dan ook;
- Het vroegere geloof dat een verkoudheid of griep "eruit gezweet kon worden" moet dus afgeraden worden;
- Aangezien virusinfecties niet behandeld kunnen worden met antibiotica zit er niets anders op dan goed uit te zieken. Daarbij kan als stelregel gebruikt worden dat, als de koortsperiode bijvoorbeeld 4 dagen bedroeg, vervolgens nog 4 dagen gewacht moet worden alvorens weer rustig te gaan sporten;
- Ook andere virussen dan het griepvirus kunnen koorts en spierpijn veroorzaken, bijvoorbeeld virussen die darminfecties met diarree veroorzaken. Ook hierbij geldt een absoluut sportverbod;
- Alleen bij een simpele neusverkoudheid mag gewoon door getraind worden. Hierbij zal in de regel geen echte koorts optreden en geen spierpijnachtige klachten. Als de klachten dus beperkt blijven tot een zere keel, hoesten en een loopneus, kan er gewoon doorgesport worden, zorg dan wel voor een niet al te hoge intensiteit, dus rustige duurtraining.
- Bij een verkoudheid met alleen lokale verschijnselen in de eerste drie dagen alleen rustig en niet te intensief worden getraind, dus ruim onder je anaërobe drempel.
- De beslissing om al of niet te gaan sporten neemt u altijd voordat u een koortsverlagend middel of pijnstiller hebt genomen zoals aspirine of paracetamol;
- Indien er alleen lokale klachten zijn mag tegen de hoofdpijn overigens wel een pijnstiller middel worden genomen en gesport worden;
- Indien de verkoudheid leidt tot een voorhoofdsholteontsteking, zal sporten extra hoofdpijnklaften veroorzaken en is dan ook niet aan te raden, zorg dan door middel van het gebruik van neusspray en stomen dat de beluchting van neus en bijholtes zo optimaal mogelijk is.
- Ook bij bronchitis zal inspanning leveren moeilijk worden, ook al omdat de functie van de longen dan gestoord is en de zuurstofaanvoer belemmerd wordt.

Regelmatig sporten verhoogt de weerstand, dan spreek ik over regelmatig sporten bij een matig intensieve intensiteit, dus geen inspanning (ruim) boven je anaërobe drempel. Tijdens en kort na intensieve inspanning is de weerstand tijdelijk verminderd. Op dat moment ben je vatbaarder voor infecties, zoals de griep. Bovendien kom je bij veel sporten in nauw contact met medesporters, die ziektekiemen kunnen overdragen. Hopelijk zal niemand het in zijn hoofd halen om met een fikse griep te gaan sporten!

Guido Vroemen, medisch coördinator NTB
Maart 2007

Reacties, vragen? Stuur ze naar ntb@sportarts.org.