

Gezondheid: je lichaam moet in orde zijn als je aan een Ironman wilt beginnen!

Een van de belangrijkste dingen is dat alle lichaamsdelen en systemen goed functioneren en goed met elkaar samenwerken om een optimale gezondheid en prestatievermogen te handhaven. Deze tijd van het seizoen, de meeste lange afstand triatleten beginnen nu met hun opbouw naar het komende seizoen toe, is geschikt om al deze systemen te onderwerpen aan een kritische blik. Dit kan heel belangrijk zijn om het een succesvol seizoen te laten worden, juist bij de Lange Afstand triatleet kan dit afhangen van 1 wedstrijd. Aangezien er vaak wordt toegewerkt naar de fysieke grenzen is het belangrijk om ook kleine details aandacht te geven, zodat hierdoor geen blessures en/of ziektes kunnen optreden.

Een opsomming van de diverse systemen gaat als volgt:

- Hoofd, oren, ogen, neus en keel:

Heb je recent symptomen gehad zoals drukkende hoofdpijn bij bukken, loopneus, niezen, jeukende ogen en neus, kriebelhoest? Dit kunnen symptomen zijn van seizoensgebonden allergieën, deze kunnen vermoeidheid veroorzaken en ook een vertraagd en slecht herstel.

- Hart en bloedvaten (cardiovasculaire screening):

Weet je wat je bloeddruk is? Een bloeddruk van 120/80 mm Hg is normaal voor volwassenen. Heb je last gehad van onregelmatige hartslag tijdens inspanning of in rust, of heb je wat druk op de borst gevoeld tijdens inspanning? Komt er in je familie plotse hartdood voor? Bij het beantwoorden van 1 van deze vragen met ja is een check-up zeker aan te raden.

- Longen:

Astma, een beeld waarbij de luchtwegen en longen vernauwd en een ontstekingsreactie vertonen, kan in verschillende intensiteiten zich presenteren en komt redelijk vaak voor bij duursporters. Heb je vaker periodes gehad van langdurig hoesten aan het einde van een harde training, of een gevoel gehad van moeilijk kunnen ademen? Veel atleten hebben soms hele subtiele beperkingen, die ze al jaren hebben en dit ook als normaal bestempelen. Deze problemen laten evalueren en een juiste longfunctietest uit laten voeren kan een verbetering van je prestaties geven met een goede instelling van behandeling van de beperking.

- Bloed:

Heb je in het verleden bloedarmoede gehad, of een laag Hb vanwege ijzertekort en/of vitamine B12 en foliumzuur tekort? Zeker belangrijk bij vrouwen, aangezien er altijd meer bloedverlies vanwege de menstruatie. Heb je last (gehad) van aanblijvende vermoeidheid of slecht herstel van de trainingen? Laat een bloedonderzoek doen waarin je bloedbeeld en ijzerstatus wordt bepaald.

- Hormonaal:

Is er ooit een verhoogd bloed glucose waarde gevonden? Of problemen met gewicht aankomen/afvallen, vermoeidheid of komt er in de familie schildklier afwijkingen voor? Ook hier kan een bloedonderzoek naar schildklierfunctie zinvol zijn.

- Bewegingsapparaat:

Zijn er vervelende spier en/of gewrichtsklachten waar je niet vanaf komt? Deze kunnen vaak meer problemen geven als je lichaam moet gaan compenseren. Fietspositie kan een belangrijke rol spelen, net als looppatroon analyse. Ook bewegingsbeperkingen van een gewricht moeten geanalyseerd worden en indien nodig behandeld. Ook een merkbaar verschil in kracht tussen linker en rechter been moet je laten analyseren (pedaalkrachtmeting).

- Vaccinaties:

Ga je een wedstrijd doen in een land waar je bepaalde vaccinaties voor nodig hebt, zorg dan tijdig er voor dat je deze krijgt, zie ook www.lcr.nl .

Hou in gedachten dat geen enkel symptoom of vraag over je gezondheid onbelangrijk is. Kleine problemen kunnen het hele systeem beïnvloeden en daarmee ook je hele seizoen maken of breken.

Guido Vroemen, sportarts
www.sportarts.org