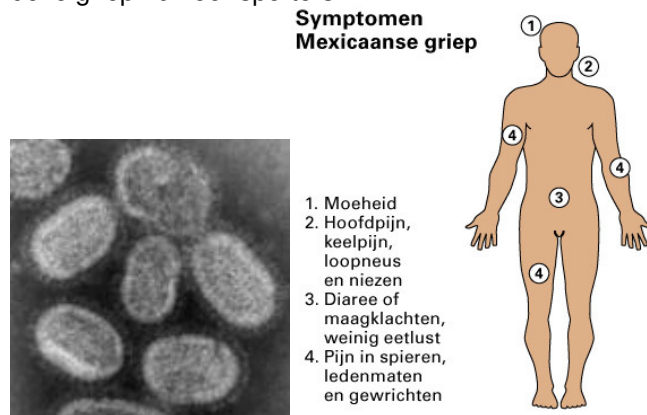


## **Influenza A (H1N1) (Mexicaanse griep) en sporten: 10 aandachtspunten!**

In verschillende takken van sport in Nederland liepen sporters Mexicaanse griep op. Wat betekent deze griep nu voor sporters?



Influenza A (H1N1) is griep die veroorzaakt wordt door een griepvirus dat anders is dan al bekende menselijke griepvirussen. Het virus is genoemd naar het land waar de uitbraak begon. De besmetting verloopt op dezelfde manier als bij de seizoensgriep: door hoesten, niezen, lichaamscontact of het aanraken van besmette oppervlaktes. De ziekte verloopt in de meeste gevallen mild, en is vergelijkbaar met de seizoensgriep. Iemand met Influenza A is gemiddeld een week ziek. Ook zonder medicijnen te gebruiken worden mensen met deze griep meestal weer snel beter. Het RIVM houdt er rekening mee dat ongeveer 1 op de 3 tot 1 op de 10 mensen in Nederland Influenza A (H1N1) zal doormaken.

De griep en verkoudheidsvirussen zitten in druppeltjes snot, slijm en speeksel. Door praten, hoesten of niezen worden de virussen verspreid. Ook worden virussen overgedragen via handen en voorwerpen, zoals deurknoppen. Als iemand bijvoorbeeld na het vastpakken van de deurknop, zijn mond, neus of ogen aanraakt, kan hij besmet worden.

### **10 aandachtspunten voor sporters met griepverschijnselen:**

1. 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" wordt afgeraden;
2. Aangezien virusinfecties niet behandeld kunnen worden met antibiotica en er op dit moment nog geen vaccin beschikbaar is, 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;
3. Ook andere virussen dan het griepvirus kunnen koorts en spierpijn veroorzaken, bijvoorbeeld virussen die darminfecties met diarree veroorzaken. Ook hierbij geldt een absoluut sportverbod;
4. 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;
5. Verder moet er bij een verkoudheid met alleen lokale verschijnselen in de eerste drie dagen alleen rustig en niet te intensief worden getraind;
6. 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;
7. Indien er alleen lokale klachten zijn mag tegen de hoofdpijn overigens wel een pijnstiller middel worden genomen en gesport worden;
8. Indien de verkoudheid leidt tot een voorhoofdsholteontsteking, zal sporten extra hoofdpijnklaften veroorzaken en is dan ook niet aan te raden;
9. Ook bij bronchitis zal inspanning leveren moeilijk worden, ook al omdat de functie van de longen

dan gestoord is en de zuurstofaanvoer belemmerd wordt;

10. Neem voldoende hygiëne maatregelen.

Houd uw hand of zakdoek voor uw mond als u niest of hoest of hoest of nies in uw mouw.

Was regelmatig uw handen met water en zeep;

Raak zo min mogelijk uw mond, neus of ogen aan;

Gebruik papieren zakdoeken of tissues bij hoesten, niezen of snuiten en gebruik ze eenmalig. Gooi ze daarna in de vuilnisbak;

Drink tijdens het sporten uit een eigen meegebrachte drinkbidon.

Regelmatig sporten verhoogt de weerstand. Alleen tijdens en kort na intensieve inspanning is de weerstand tijdelijk verminderd. Op dat moment ben je vatbaarder voor infecties, zoals de griep.

Is vaccinatie zinvol?

Voor gezonde sporters is vaccinatie niet nodig. De voor- en nadelen moeten zorgvuldig tegen elkaar worden afgewogen. Vaccinatie wil niet zeggen dat je 100% zeker geen griep krijgt, er zijn vele vormen van het griep virus en deze zitten niet allemaal in het vaccin. Daarom is vaccinatie niet pertinent nodig als je gezond bent en niet tot een risicogroep behoort.

Tot de risicogroepen behoren ouderen, diabetespatiënten en mensen met bijvoorbeeld hart- of longproblemen, medisch personeel, vrouwen die langer dan drie maanden zwanger zijn en verzorgers van zieken met een zeer zwakke gezondheid die thuis worden verpleegd, ook kinderen van 0-4 jaar worden daar mogelijk aan toegevoegd.

Meer info kun je vinden op:

<http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/aandoeningen/39176-bijwerkingenrisicos-vaccin-mexicaanse-griep-risicogroepen.html>

[http://www.nrc.nl/achtergrond/griepvirus/article2342092.ece/Achttien\\_vragen\\_over\\_de\\_Mexicaanse\\_griep](http://www.nrc.nl/achtergrond/griepvirus/article2342092.ece/Achttien_vragen_over_de_Mexicaanse_griep)

Guido Vroemen

[info@sportarts.org](mailto:info@sportarts.org)