

## Verkoudheid en griep bij sporten

Elk jaar heerst er in het najaar en/of winter een griepepidemie in Nederland. Daarnaast is een persoon gemiddeld zo'n 3 a 4 keer per jaar verkouden, wat soms lastig te combineren is met de sport die ze willen uitvoeren. Bij ouderen en chronisch zieken wordt gepoogd hen te behoeden voor de griep middels een grieprik.

Niet-sporters zullen snel zeggen dat het niet verstandig is om te gaan sporten met een verkoudheid of griep. Bij sporters daarentegen leeft dit onderwerp sterk, en weet men vaak niet of men wel of niet moet gaan sporten.

Een luchtweginfectie is vrijwel altijd een virusinfectie die zich kan manifesteren als een eenvoudige neusverkoudheid maar ook als een veel ernstiger beeld zoals een zware griep of zelfs een longontsteking. Voordat een advies gegeven wordt omtrent wel of niet gaan sporten, moet er onderscheid worden gemaakt tussen de verschillende ziekteverschijnselen. Allereerst kan er sprake zijn van een infectie die zich beperkt tot lokale verschijnselen, zoals lichte keelpijn, een loopneus of hoofdpijn. In dit geval spreekt men van een lichte verkoudheid en kan er worden gesport. Men kan dus als stelregel de 'nekregel' aanhouden; zijn er alleen verschijnselen boven de nekregio, dan kan er dus verantwoord worden gesport. Is er echter sprake van een keelontsteking (een infectie met een bacterie), dan moet sporten ten strengste worden afgeraden. Ook wanneer er een infectie is met algemene verschijnselen zoals koorts en spierpijn (griep dus), betekent dit dat er niet mag worden gesport. Gaat men wel sporten, dan kunnen zich gevaarlijke situaties voordoen.

Hieronder volgen samenvattend 10 punten waarmee de sporter rekening moet houden tijdens verkoudheid en/of griep:

1. Bij koorts, spierpijn en een verhoogde hartslag in rust wordt afgeraden te sporten in welke vorm dan ook;
2. Het vroegere geloof dat een zware verkoudheid of griep "eruit gezweet kon worden" berust dus op een fabeltje en moet dus afgeraden worden;
3. 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;
4. Ook andere virussen dan het griepvirus kunnen koorts en spierpijn veroorzaken, bijvoorbeeld virussen die darminfecties met diarree veroorzaken. Ook hierbij geldt een absoluut sportverbod;
5. 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;
6. Verder moet er bij een verkoudheid met alleen lokale verschijnselen in de eerste drie dagen alleen rustig en niet te intensief worden getraind;
7. 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;
8. Indien er alleen lokale klachten zijn mag tegen de hoofdpijn overigens wel een pijnstiller middel worden genomen en gesport worden;
9. Indien de verkoudheid leidt tot een voorhoofdsholteontsteking, zal sporten extra hoofdpijnklachten veroorzaken en is dan ook niet aan te raden;

10. Ook bij bronchitis zal inspanning leveren moeilijk worden, ook al omdat de functie van de longen dan gestoord is en de zuurstofaanvoer belemmerd wordt.



[www.topsupport-anna.nl](http://www.topsupport-anna.nl)