

Bilthoven, 17 augustus 2009

## PERSBERICHT

### **Nieuwe Influenza A (H1N1) (voorheen 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?

Nieuwe Influenza A (H1N1) is griep die veroorzaakt wordt door een nieuw 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 Nieuwe 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 Nieuwe Influenza A (H1N1) zal doormaken. De verwachting is dat na de vakantieperiode het aantal besmettingen zal oplopen.

Sportgeneeskunde Nederland heeft 10 punten opgesteld waar de sporter op moet letten bij sporten met een griep. 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.

Sportgeneeskunde Nederland benadrukt dat breedtesporters niet anders te hoeven worden behandeld dan andere burgers. Vele topsporters worden wel jaarlijks preventief gevaccineerd tegen de griep, maar voor de 'gewone' breedtesporter is dit niet noodzakelijk.

#### **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 koortperiode 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 hoofdpijnklachten 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;
  - 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 of gebruik je eigen bidon.

Voor teamsporters is het beleid dat als iemand griepverschijnselen vertoont deze direct te isoleren van de rest van het team, zodat het virus zich niet verder kan verspreiden.

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. 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!

---

### **Achtergrondinformatie**

Het is belangrijk dat iedereen zich afvraagt of men op een verantwoorde en gezonde manier sport of beweegt. Hierbij maakt het niet uit of men een beginnende, recreatieve of prestatiegerichte sporter is. Sportzorg biedt via haar website [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl) laagdrempelige informatie voor iedereen over uiteenlopende onderwerpen als:

- Advies over een goede voorbereiding, over blessures en beperkingen, over voeding en sportmateriaal;
- Informatie over de vorm van sporten en bewegen die past bij een specifieke gezondheidssituatie of bij eventuele beperkingen;
- De mogelijkheid om via een eenvoudige vragenlijst te checken of men een verhoogd risico loopt op hartproblemen;
- Verwijzingen naar een sportarts bij een Sport Medische Instelling (SMI) of andere sportprofessionals in de buurt.

*Sportzorg.nl is een samenwerkingsverband tussen de Vereniging voor Sportgeneeskunde, de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de Sportgezondheidszorg en het Rijksinstituut voor Volksgezondheid Milieu. De ontwikkeling van de site is mogelijk gemaakt door het ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport.*

---

### **Noot voor de redactie**

Inlichtingen kunnen verkregen worden bij Kelley Post of Danny de Beer van Bureau Sportgeneeskunde, telefoon 030-2252290, [info@sportzorg.nl](mailto:info@sportzorg.nl).