



ASTMA

Als je harder zwemt, fietst of rent dan je talent of conditie je toestaat word je kortademig. Deze kortademigheid ervaren we in het algemeen als normaal en het kan een reden zijn om harder en beter te gaan trainen. Maar het ook een teken zijn van astma. Veel duursporters hebben er last van.



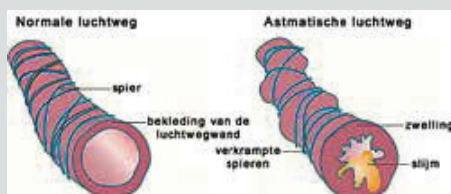
Astma is een ontstekingsproces van het slijmvlies van de luchtwegen, waarbij in toenemende mate vernauwing en verkramping van de luchtwegen optreedt. De mate en duur hiervan verschilt. Hierdoor varieert ook de ernst van de klachten. Ernstige vormen van astma geven al flinke kortademigheid bij geringe inspanning of zelfs in rust. Bij mensen met astma kan de longfunctie met minimaal twaalf procent verminderen. Milde vormen van astma geven een geringere mate van vernauwing en dus ook minder klachten die echter wel sportieve prestaties nadelig kunnen beïnvloeden.

LONGFUNCTIE (TEST)

Een (sport)arts kan de diagnose astma stellen op grond van het verloop van de klachten en medisch onderzoek. Een belangrijk onderdeel van zo'n onderzoek is de zogenaamde longfunctietest. De longfunctie wordt voornamelijk bepaald door geslacht, leeftijd en lichaamsgrootte. Zowel het longvolume als de 1-seconde waarde kan worden bepaald met behulp van een spirometrietest. Bij deze test wordt er door een mondstuk geademd waarbij de hoeveelheid in- en uitgeademde lucht wordt gemeten. Wanneer er maximaal in- en daarna maximaal wordt uitgeademd, is de zogenaamde Forced Vital Capacity (FVC) bekend. Dit geeft aan hoeveel lucht er maximaal kan worden uitgeademd na een diepe inademing.



leuk, maar als je de lucht niet snel in-, maar vooral ook niet snel uitgeademd krijgt, is er geen goede verversing van de lucht mogelijk.

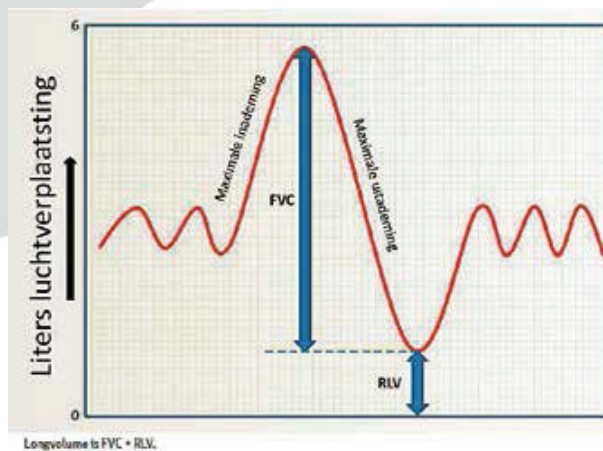


Ernstige vormen van astma hebben duidelijk herkenbare verschijnselen zoals abnormale kortademigheid, een piepende ademhaling en regelmatig hoesten met of zonder opgave van slijm. Milde vormen van astma kun je – zeker als ze voor het eerst optreden – lastig onderscheiden van een normale kortademigheid. En daar zit dan ook het probleem. Veel triatleten trainen zonder dat ze zich dit bewust zijn soms enkele weken (of zelfs jaren) met een (weliswaar) milde vorm van astma. Houd dus rekening met de mogelijkheid van astma als je regelmatig last hebt van je ademhaling of kucherig bent.

Naast de FVC is er altijd een volumedeel wat niet meedoet bij de in- en uitademing (het Residual Lung Volume, RLV). Dit bestaat uit de anatomische dode ruimte (luchtweg, mond en dergelijke) en de zogenaamde alveolaire dode ruimte (de lucht die in de verste vertakkingen van de longen achterblijft). Het totale longvolume is de FVC plus het RLV (zie figuur). Vooral de Forced Vital Capacity is interessant. Bij mannen ligt die gemiddeld rond vijf liter, bij vrouwen is dat vier liter. De FVC is sterk afhankelijk van de grootte van de persoon en de leeftijd. Er zijn waarden gemeten tot wel ruim acht liter. Een groot longvolume is

De spirometrietest is vooral nuttig om te kijken of er 'afwijkingen' zijn in de snelheid waarmee de lucht kan worden verplaatst. Wanneer er sprake is van (een lichte vorm van) astma zijn kleine spiertjes rond de luchtwegen en longen verkrampd, waardoor snelle uitstroom van lucht wordt bemoeilijkt. Dit is te zien bij een test waarbij zo snel en diep mogelijk wordt in- en uitgeademd. Er wordt dan in korte tijd minder lucht uitgeademd dan gemiddeld. Wanneer vervolgens een medicijn wordt toegediend waardoor de verkramping van de spiertjes wordt opgeheven (zoals Ventolin of Salbutamol), dan is er een duidelijke verbetering in de snelheid van uitademing te zien. Dit geeft

Overigens gaat astma vaak samen met een allergie. Wie allergisch is voor bijvoorbeeld huisstof, kattenharen of graspollen heeft een grotere kans om ook aanleg te hebben voor het ontwikkelen van astma. Een allergie kan zich uiten door niesbuien, jeuk, tranende ogen et cetera. Een allergie kan worden aangetoond middels speciaal bloedonderzoek en specifieke huidtesten.



Triatleten met inspanningsastma hebben baat bij een langere en rustig opgebouwde warming-up voor de start van de wedstrijd.

dan een minder benauwd gevoel, wat de sportbeoefening ten goede komt.

INSPANNINGS- EN SPORTERSASTMA

Mensen met astma kunnen door inspanning een astma-aanval uitlokken. Dit wordt inspanningsastma (Exercise Induced Astma, EIA) genoemd, die over het algemeen niet langer dan een minuut of twintig duurt. Daarnaast kan bij sporters ook een milde vorm van vernauwing van de luchtwegen optreden zonder dat er sprake is van duidelijke ontstekingsverschijnselen of astma. Dit wordt dan veroorzaakt door het uitdrogende en verkoelende effect van de grote luchtstroom langs het slijmvlies van de luchtwegen. Verontreiniging van de lucht met prikkelende stofjes kan hier eveneens een rol bij spelen.

Deze vorm van luchtwegvernauwing komt vooral voor bij mensen die intensief sporten. Letterlijk genomen betreft het hier geen echte astma, omdat in eerste instantie ontstekingsverschijnselen ontbreken en longfunctietesten vaak

normaal lijken te zijn. Toch kan deze vorm van vaak niet herkende sportersastma (Exercise Induced Bronchoconstriction, EIB) prestaties nadelig beïnvloeden en doorontwikkelen tot een (vaak tijdelijke) echte vorm van astma. Speciale en meer specifieke testen zijn dan moeilijk. Met name 'sportersastma' kan daarnaast ook zeer grillig verlopen. Soms – vaak in periodes van overreaching en beginnende overtraining – is deze dermate actief dat medicijnen absoluut noodzakelijk zijn.

OMGAAN MET ASTMA

Omdat astma wordt veroorzaakt door een schadelijk ontstekingsproces worden medicijnen voorgeschreven; de meeste in de vorm van puffjes of inhalators. Bij meer ernstige vormen van astma is het raadzaam om de medicijnen ook te nemen wanneer er op dat moment niet veel klachten zijn. Dit om toekomstige schade aan luchtwegen en longen te voorkomen. Wees er wel op attent dat sommige astmamiddelen, zoals fenoterol en terbutaline, op de Dopinglijst staan. Voor gebruik van deze

middelen moet dan dispensatie worden aangevraagd. Inhalatiemiddelen kennen vaak ook bepaalde voorwaarden voor gebruik. Controleer dit daarom voor gebruik ook op www.dopingautoriteit.nl of via de Dopingwaaier App.

Bij mildere vormen van astma zijn er periodes dat het gebruik van medicijnen eventueel tijdelijk kan worden gestaakt. Overleg hierover het liefst met de behandelend arts en stel vragen bij onduidelijkheden. Triatleten die last hebben van inspanningsastma hebben vaak baat bij een langere en rustig opgebouwde warming-up. Een eventuele astma-aanval duurt – zoals eerder gemeld - niet langer dan twintig minuten en is dan voor het begin van de wedstrijd al voorbij. Vanzelfsprekend is het goed om zorg te dragen voor een goede conditie door voldoende training en rust.

Guido Vroemen, bondsarts NTB,
Guido@sportarts.org
Bron: Sportzorg.nl.

FOTO JANOS SCHMIDT/ITU

