



Trainen met griep en verkoudheid

# De r is weer in de maand!

**In de komende periode zal het aantal gevallen griep en verkoudheden weer flink gaan toenemen. Maar kun je met een griep of verkoudheid gewoon door trainen en hoe pas je je training daar op aan? Bondsarts Guido Vroemen legt de do's en dont's uit voor sporters.**

TEKST GUIDO VROEMEN, GUIDO@SPORTARTS.ORG

Voordat een advies gegeven wordt moet er onderscheid worden gemaakt tussen een infectie met algemene verschijnselen zoals koorts en spierpijn, of een infectie die zich beperkt tot lokale verschijnselen boven de nek zoals keelpijn, loopneus en hoofdpijn. In de volksmond noemt men een verkoudheid al gauw een griepje. Het zijn echter twee verschillende ziekten, veroorzaakt door verschillende virussen. Als de griep heerst, of als er veel mensen om u heen verkouden zijn, is besmetting nauwelijks te voorkomen. Het virus zit in speekseldruppeltjes die via de lucht verspreid worden door hoesten of niezen. Behalve door de lucht worden de virussen ook overgebracht via de handen.

## Verkoudheid

- Niezen
- Verhoging beneden de 38 °C (soms)
- Keelpijn (soms)
- Tranende ogen (soms)
- Hoest (soms)
- Verstopte neus
- Gevoel 'niet lekker' te zijn
- Hoofdpijn (soms)
- Oorpijn (soms, vooral bij kinderen)

## Griep

- Plotseling begin
- Koorts boven de 38 °C
- Koude rillingen
- Spierpijn
- Hoest
- Verstopte neus (soms)
- Gevoel 'doodziek' te zijn
- Hoofdpijn
- Moeheid en zwakte

## Griep of verkoudheid?

Verkoudheid is een infectieziekte die door verschillende virussen veroorzaakt kan worden. Deze ziekte kenmerkt zich door moeheid, een loopneus, keelpijn of schorre keel, gezwollen slijmvliezen, oorpijn en hoesten. Vaak bestaat er ook

lichte temperatuursverhoging. Griep is een virusinfectie die wordt veroorzaakt door een bepaald soort virus, namelijk het influenza-virus. Het leidt tot heviger symptomen die meestal ook het gehele lichaam betreffen, zoals koorts (39-40 graden), een gevoel van algehele vermoeidheid en echt ziek zijn, rillingen, spierpijn, hoofdpijn en hoesten. Er zijn meerdere ziekten die in het begin erg veel lijken op een verkoudheid of griep. Bijvoorbeeld: keelontsteking, ontsteking van de bijholten en de ziekte van Pfeiffer. Een verkoudheid of griep verbetert meestal binnen 5-7 dagen en na een dag of 10-14 ben je er weer volledig bovenop. Soms zien we een terugval na een aanvankelijk voorspoedig herstel. Die terugval wordt veroorzaakt door een infectie met een bacterie, bovenop de al aanwezige virusinfectie. De voorkeurslocaties zijn de bijholten, middenoor en keel.

Wat te doen bij griep met koorts? Trainen met griep/koorts onder de leden is gevaarlijk. Je immuunsysteem is verzwakt en je lichaam heeft alle energie nodig om beter te worden. Je loopt bovendien het risico dat de virusinfectie ook terecht kan komen in de hartspier met als gevolg een myocarditis. Rust nemen dus en niet trainen! Ook nadat je je weer beter voelt, heeft je lichaam een aantal dagen rust nodig om te herstellen. De basisregel die je het beste kunt hanteren luidt: bij koorts moet je het dubbele aantal dagen dat de koorts heeft geduurd niet gaan sporten. Had je vier dagen koorts, dan mag je pas na acht dagen weer beginnen met trainen.

## De 'nek-check'

Anders dan griep, kun je met een verkoudheid (dus zonder koorts!) wel doortrainen. Er is een ezelsbruggetje, waarmee je kunt bepalen of je al dan niet je loop- of fietsschoenen kunt aantrekken: de 'nek check'. Zijn de ziekteverschijnselen uitsluitend boven de nek gelokaliseerd

(zoals neusverkoudheid, oorpijn, keelpijn en geen koorts), dan is sporten toegestaan. De eerste 2-3 dagen wel op een lager pitje. Indien de ziekteverschijnselen (ook) onder de nek gelokaliseerd zijn, zoals hoesten, kortademigheid, koorts (meer dan 38 graden), spierpijn in armen en benen e.d., dan is het advies om niet te sporten. Het idee om toch te gaan sporten 'om de ziekte er uit te zweten' is een onzinnig fabeltje.

## Risico's van snelle sporthervatting

Te snelle hervatting van de training is om meerdere redenen onverstandig. Allereerst is het effect van een training te verwaarlozen als je nog ziek bent. Er bestaat zelfs een verhoogde kans om overtraind te raken omdat je zieke lichaam de trainingsarbeid nog niet aan kan. Tevens ondermijnt het je afweersysteem met als gevolg dat je vatbaarder voor een (andere) ziekte bent. Sporten met koorts of met nog aanwezige klachten van de onderste luchtwegen (hoesten, piepen, kortademigheid) kan leiden tot een (lang aanhoudende) ontsteking van de luchtwegen, zoals een longontsteking of een chronische bronchitis. Hoewel het (gelukkig) niet vaak optreedt, kan sporten met koorts een infectie van de hartspier veroorzaken (myocarditis). Die voorheen gezonde sporter is vanaf dat moment dus hartpatiënt. Een zeer ernstige complicatie van een eenvoudig griepje! Bovendien genoemde complicaties kunnen (de voorbereiding op) het seizoen in korte tijd volledig om zeep helpen. Wees dus voorzichtig.

## Preventie

Een goede conditie versterkt het afweersysteem. Echter, te vaak intensieve sportbeoefening kan de afweer ook (tijdelijk) verzwakken omdat er op het randje van belastbaarheid gebalanceerd wordt. Een goede, uitgebalanceerde voeding werkt eveneens preventief. Er zijn diverse supplementen bekend die het immuunsysteem kunnen ondersteunen:

## Twee gouden regels

### Regel 1:

Bij koorts, spierpijn en een verhoogde hartslag in rust wordt sporten afgeraden.

Tip: Als je je ziek of grieperig voelt, is het dus verstandig om de temperatuur te meten. Meet deze temperatuur altijd vóór het nemen van temperatuur verlagende of pijnstillende middelen zoals aspirine en paracetamol.

### Regel 2:

Pas je training ook aan als je je minder goed voelt dan verwacht of gewent. Zonder temperatuursverhoging mag er in principe doorgetraind worden, maar het is dan wel verstandig om toch wat rustiger en zeker niet te intensief te trainen. Beter is toch om extra herstel te nemen (lees rust) om je lichaam de kans te geven goed te herstellen.

### Vitamine D

Er bestaan twijfels over de vitamine D status bij verschillende bevolkingsgroepen. Mogelijk is de inname van vitamine D uit de voeding alleen niet voldoende voor iedereen. De bewijsvoering voor de rol van vitamine D bij een goede spierfunctie wordt steeds sterker. Daarnaast zijn er sterke aanwijzingen dat vitamine D supplementie de kans op virale infecties vermindert. Vanuit dit oogpunt wordt een dagelijkse dosis aangeraden van 2000 IU (50 µg) vitamine D3 gedurende het hele jaar. Bespreek gebruik en dosering van vitamine D altijd eerst met je (sport)arts!

### Probiotica

Alhoewel het lastig is om voor alle verschillende probiotica stammen werkzaamheid aan te tonen, is het aannemelijk dat probiotica kunnen bijdragen aan een verhoogde weerstand. Het gaat hier om specifieke producten die vooral ingezet worden bij sporters met een verminderde immuniteit. Er is weinig concrete evidentie in relatie tot directe prestatieverbetering. Er is echter voldoende evidentie om aan te nemen dat probiotica een positief effect kunnen hebben op de gezondheid (en daarmee indirect een positief effect op de prestatie). Ook hebben probiotica een rol bij de preventie van virale infecties.

### Zink

Er is aangetoond dat in het geval van virale infecties zink de replicatie van de virussen

kan remmen. Daarnaast is de weerbaarheid tegen het oplopen van infecties hoger.

### Quercitine

Quercitine is een flavonoid, dat in onder meer groene thee wordt gevonden. Het heeft een stimulerend effect op de immuun functie en heeft antivirale kwaliteiten.

### Hygiëne

Vermijd contact met verkouden en griepige mensen. Griep- en verkoudheidsvirussen worden door direct persoonlijk contact overgedragen, zoals door inademen van de lucht van de zieke, handen schudden, een kus geven, niezen. Vaak je handen wassen helpt voorkomen dat je ziek wordt.

### Griepvaccinatie

Griepvaccinatie verhoogt de weerstand tegen enkele belangrijke (maar niet alle) influenzavirussen. Je kunt dus toch nog de griep krijgen! Hoewel zij medisch niet tot de risicogroep behoren, zien we een tendens dat steeds meer sporters zich laten vaccineren met een griepsput. Het betreft vooral sporters met een chronische longaandoening (zoals astma), topsporters en sporters die in het verleden vaker erg ziek van een griep zijn geweest. De vaccinatie dient eind oktober of in november plaats te vinden. Hou er rekening mee dat je er enkele dagen minder fit of ziek van kunt zijn.

### Medische behandeling

Daarover kan ik kort zijn: tegen deze virusinfecties bestaat geen effectieve behandeling. Wel zijn er enkele geneesmiddelen beschikbaar voor de behandeling van griep veroorzaakt door influenza A- of B-virus. Indien het in de eerste uren na het ontstaan van de ziekteverschijnselen wordt toegediend, kan het genezingsproces met 0,5 tot 2 dagen bekort worden. Deze geneesmiddelen zijn Zanamivir (Relenza) en Oseltamivir (Tamiflu). Omdat het ziekteverloop zonder dit medicijn gunstig is en er niet altijd (binnen enkele uren) zekerheid bestaat over de veroorzaker van de griep, wordt dit geneesmiddel in de praktijk nauwelijks voorgeschreven. Het belangrijkste advies is om enkele dagen (bed-)rust te nemen zodat het lichaam de ziekte zelf kan bestrijden. Wel kun je de symptomen verlichten met paracetamol, een neusspray, hoestdrank of bij nachtelijk hoesten met codeïne.

Indien er bovenop de virusinfectie een bacteriële infectie met algemene ziekteverschijnselen optreedt, kan behandeling met een antibioticum noodzakelijk zijn. Antibiotica werken alleen tegen bacteriën en absoluut niet tegen virussen. Een antibioticakuur tegen de griep is dan ook volstrekt zinloos. Sporters geven nogal eens aan dat hun prestatievermogen na een antibioticakuur flink achteruit is gegaan. Toch is de antibioticakuur daar niet de oorzaak van. Antibiotica hebben namelijk geen negatieve invloed op de prestatie. Door toediening van antibiotica worden de ziekmakende bacteriën gedood. Weliswaar voelt de zieke sporter zich binnen enkele dagen fitter, maar het lichaam heeft meer tijd nodig voor het volledig hersteld is en weer zwaar belast kan worden, zeker na een of meerdere dagen koorts is een groot deel spierweefsel afgebroken. Pak je op zo'n moment de training weer te snel op dan belast je het lichaam te zwaar. Blijf je toch doortrainen dan raakt je lichaam overbelast en neemt het prestatievermogen af. Dus goed uitzieken volgens de "neck-check" blijft een absolute vereiste..



## ‘Neck-check’

### Ziekte verschijnselen

#### Alleen boven de nek

- loopneus
- keelpijn
- oorpijn
- hoofdpijn
- en dergelijke

Sporten is toegestaan. Wel de trainingsarbeid verminderen gedurende 2-3 dagen.

#### (ook) onder de nek

- hoesten
- kortademigheid
- koorts (boven 38 graden)
- spierpijn armen /benen
- algeheel ziektegevoel
- en dergelijke

Sporten wordt ontraden. Voor elke dag ziekte dien je 2 dagen niet trainen