



TRAINEN BIJ KOUD WEER

TEKST: GUIDO VROEMEN (SPORTARTS SMA MIDDEN-NEDERLAND) FOTO'S: MARCEL SLAGMAN

De winter is begonnen en trainen gebeurt vaak onder koude en natte omstandigheden. Moet je ergens speciaal op letten als je in de komende periode wilt trainen en waar moet je dan op letten? Je hebt afgelopen seizoen een lekker seizoen gedraaid en wilt eigenlijk het komende seizoen nog beter voorbereid zijn, zodat volgend seizoen minstens zo leuk en succesvol wordt.

Het lichaam van ieder mens reageert anders bij kou in vergelijking met normale, warmere weersomstandigheden. De eigenlijke kou is niet alleen afhankelijk van de temperatuur, maar hangt ook af van de windsnelheid. Alhoewel de temperatuur positief kan zijn, kan de gevoels-temperatuur wel negatief zijn. Om die reden is het dan ook zeer belangrijk dat je op winderige winterdagen bij een lage gevoels-temperatuur de eerste helft van de training tegen de wind fietst en de tweede helft van de training, wanneer de vermoeidheid de kop op steekt, de wind in de rug probeert te hebben.

SPECIFIEK LETSEL BIJ KOUD

Wat zijn specifieke letsels die je kunt oplopen bij training in koud weer? Elke sporter loopt kans op koudeletsel. Toch hebben vooral sporters met een slechte conditie of met een chronische ziekte een verhoogd risico. Daarnaast maken

slechte weersomstandigheden en onvoldoende bescherming door (natte en/of bezwete) kleding de sporter minder weerbaar tegen kou. Ook de fysieke gesteldheid van de sporter kan het verschil uitmaken. Een laag vetpercentage, vermoeidheid, slaapttekort en alcohol of medicatiegebruik zorgen dat de warmteproductie moeilijker in stand kan worden gehouden. Kinderen verliezen gemakkelijker warmte doordat hun lichaamsoppervlak relatief groot is ten opzichte van hun gewicht. Oudere sporters hebben juist meer moeite te compenseren voor verhoogd warmteverlies. Sporters met chronische ziekten moeten er rekening mee houden dat ze sneller kunnen afkoelen dan andere sporters. Denk hierbij aan sporters met diabetes mellitus (suikerziekte), huidafwijkingen (psoriasis) en zenuwletsel (dwarslaesie). Maar ook bij gezonde sporters kan de tolerantie voor kou sterk verschillen. Daarom moeten klachten over kou altijd serieus genomen worden.

ONDERKOELING

Om de kerntemperatuur van 37 graden Celsius te handhaven, kent het lichaam twee vormen van verdediging tegen de kou. Vaten in armen en benen knijpen samen, waardoor warmteverlies afneemt. Daarnaast komt extra warmte vrij door te rillen. Wanneer deze verdediging nog onvoldoende is, kan onderkoeling ontstaan.

LICHTE ONDERKOELING

Het slachtoffer is verward, versuft en kan moeilijk de situatie inschatten. Sommige slachtoffers verzetten zich tegen het ingrijpen door de begeleiding. Fysiologisch is er sprake van een verminderde coördinatie en toename van de hartslagfrequentie, bloeddruk en ademhaling.

Het slachtoffer kan zelf klagen over een pijnlijk gevoel in handen en voeten en rillen en klappertanden. Wat moet je doen: haal het slachtoffer weg uit de koude omgeving en breng hem of haar voorzichtig naar een warme plek. Wikkel het slachtoffer in een isolatie- of reddingsdeken en verwijder natte kleding pas op een beschutte plek.

MATIGE ONDERKOELING

Het slachtoffer is slaperig en heeft een duidelijk verminderd bewustzijn. Spieren zijn verstijfd en de ademhalings- en hartslagfrequentie zijn verlaagd. Pijn, rillen en klappertanden verdwijnen. Wat moet je doen: hetzelfde als bij lichte onderkoeling. En zorg dat het slachtoffer met spoed naar een ziekenhuis wordt vervoerd.

Tips bij koud weer

1. Zoek de ongelukken niet op. Is het weer te winters met verse sneeuw of ijzel, sla dan gewoon een training over.
2. Wil je er op een winterse dag toch uit, raadpleeg dan even een weersite met actuele informatie
3. Bij ijzige kou kun je niet bedekte lichaamsdelen insmeren. Bij harde koude wind doet vaseline wonderen. Denk ook aan je lippen. Een goede lippenbalsem is al voldoende.

Kleding bij koud weer

Kleding tegen kou omvat minimaal drie lagen.

De eerste twee lagen bestaan uit lichtgewicht polyester of polypropyleen en fleece of wollen kleding die isoleert. De derde laag houdt het weer buiten, kan vocht afvoeren en wordt alleen gebruikt tijdens een rustpauze of bij wind en regen.

Vervang kleding bij langdurige inspanningen op gezette tijden om verzadiging met zweet en/of vocht te voorkomen;

Draag een muts, het grootste deel van je warmteverlies gaat via je hoofd.



ERNSTIGE ONDERKOELING

Het slachtoffer is bewusteloos en compleet slap. Er is sprake van een zeer langzame hartslag. Er kunnen ademstilstand en hartritme-stoornissen ontstaan. Wat moet je doen: er is sprake van een levensbedreigende situatie. Verricht dezelfde handelingen als bij lichte onderkoeling. Bel onmiddellijk 112. Start indien nodig met reanimeren.

KOUDELETSELS

Naast onderkoeling kan kou ook lokaal letsel en blessures veroorzaken. De ernst hiervan is afhankelijk van de omgevingstemperatuur en de duur van de blootstelling.

BEVRIEZINGEN

Bevriazing kan zowel langzaam als acuut optreden. Voorbeelden van snelle bevriazing zijn het aanraken van koude metalen voorwerpen zoals hekken. De symptomen zijn pijn, gevolgd door gevoelloosheid. Na opwarming is er sprake van een hevige, brandende pijn en toegenomen gevoeligheid voor aanraking en kou. Bevriazingen kunnen optreden bij een gevoelstemperatuur onder de vijftien graden Celsius. Behandeling van een (verdenking op) bevriazing vindt plaats in het ziekenhuis.

WINTERTENEN EN WINTERHANDEN

De combinatie kou en vocht kan voor huidproblemen zorgen. Een rechtstreekse blootstelling aan kou kan na enige tijd leiden tot een pijnlijke, gevoelige huid. Bij het opwarmen is er sprake van een rode zwelling met een brandend gevoel, die enkele uren kan aanhouden. Deze huidafwijkingen staan in de volksmond bekend

als de zogenaamde 'wintertenen' en 'winterhanden', maar kunnen ook op andere plaatsen voorkomen. Wintertenen en winterhanden gaan vanzelf over. De preventie bestaat uit het zorgen voor droge, warme kleding.

LONGEN

Koude, droge lucht kan een vorm van inspanningsastma veroorzaken. Afhankelijk van de oorzaak is medicamenteuze behandeling mogelijk.

PREVENTIE

Koudeletsel kan worden ondervangen door je goed voor te bereiden op de situatie. Door risicofactoren te herkennen en maatregelen te nemen, is veel leed te voorkomen.

Koolhydraatrijke drank bij kou

Sporters verbruiken meer energie in een koude omgeving. Een tekort aan koolhydraten is zowel voor de warmtevoorziening als voor de training funest. Naast een normale koolhydraatrijke voeding, kunnen extra koolhydraatrijke dranken en tussendoortjes een tekort voorkomen (eventueel zelfs warme dranken).

STEL JE VRAAG AAN EEN SPORTARTS

Lezersvraag

Als ik veel in koude omstandigheden train bouw ik dan tolerantie tegen kou op?

Antwoord

Je kunt kou integreren in het trainingsprogramma. Je traint zo geen tolerantie tegen kou, maar je bouwt wel ervaring op hoe met kou om te gaan. Maak ruimte voor vaste herstelmomenten om op temperatuur kunnen komen.

Heb je zelf ook een vraag aan de sportarts? Sportzorg.nl, KNWU en Zilveren Kruis Achmea bieden de KNWU-leden de unieke mogelijkheid om digitaal een vraag te stellen aan een sportarts. Kijk hiervoor op www.knwu.nl

