

Hittegolf en gezondheid

Een hittegolf komt steeds vaker voor in Nederland. Voor (top) sporters betekent dit extra goed opletten om niet onderuit te gaan. Hieronder vindt u informatie over de meest voor komende warmteaandoeningen en enkele adviezen om de aandoeningen bij extreem warm weer te voorkomen.



Kramp

Kramp is een pijnlijke samentrekking van de spieren. Vaak betreft het de kuitspier. Dit kan het gevolg zijn van extreem vochtverlies, waardoor er een balansverstoring ontstaat tussen de zouten in de lichaamscellen (natrium, kalium, calcium).

Collaps

Een collaps is een tijdelijke, gedeeltelijke flauwte of totaal bewustzijnsverlies wat wordt veroorzaakt door de ophoping van bloed in de benen. Hierdoor daalt de bloeddruk en volgt het bewustzijnsverlies. Mensen die gedurende langere tijd in de hitte stilstaan/zitten, zoals outfielders bij honkbal en keepers bij voetbal lopen een verhoogd risico een collaps op te lopen.

Zonnesteek

De symptomen van een zonnesteek zijn o.a. ernstige vermoeidheid, duizeligheid, hoofdpijn en een huid die nat is van het zweeten. Het hart en de bloedcirculatie hebben het zwaar. Dit komt omdat de huidcirculatie wordt verhoogd om de ontstane warmte af te kunnen geven aan de omgeving, terwijl het circulerende volume verminderd is door het vochtverlies van het zweeten.

Hyperthermie

Hyperthermie is een levensbedreigende toestand van het lichaam. Bij het aanhouden van de warmte en het vochtverlies neemt de huidcirculatie af ten gunste van de centrale circulatie. De lichaamstemperatuur kan dan tot extreme hoogtes oplopen. De bijbehorende symptomen zijn een hete, droge huid, een snelle hartslag en irrationeel gedrag. Soms lijdt een hyperthermie zelfs tot stuiprekkingen en fatale schade aan het zenuwstelsel en inwendige organen.

Adviezen om de aandoeningen, die kunnen ontstaan bij extreme hitte, te voorkomen:

- Zweet kan eenvoudig verdampen als de kleding is gemaakt van licht, ademend en los geweven materiaal (katoen bijvoorbeeld). Wissel regelmatig van shirt, zodat er niet in doorweekte kleding gespeeld en gesport wordt.
- Ultraviolette stralen (UV-licht) kunnen de ogen beschadigen en kanker veroorzaken. Een pet houdt het hoofd koel (altijd makkelijk in stress situaties) en beschermt het gezicht en de nek tegen verbranding. Tegen felle schittering van de zon is een speciale sportzonnebril geen overbodige luxe. Op de lange termijn is ook beter voor je ogen en concentratie. De huid moet beschermd worden met een zonnebrandcrème met een goede BF (beschermingsfactor) en een goede SPF (sun protection factor).
- De Wet Bulb Globe Temperature (de WBGT) is een maat voor de omgevingsstress en wordt berekend uit de temperatuur van de lucht, de vochtigheid, de wind en de straling van de zon. Veel sportbonden houden de WBGT aan als richtlijn om te bepalen of wedstrijden kunnen plaatsvinden ondanks een extreme hitte. In de regels van de ITF (International Tennis Federation) is bijvoorbeeld opgenomen dat bij een WBGT van 28 Graden Celsius wedstrijden uitgesteld kunnen worden.
- Zorg ervoor voldoende vocht te drinken. Bij kortdurende inspanningen bijvoorbeeld een training van een uur is water drinken een goede manier om vochtverlies aan te vullen. Is de inspanning echter langer dan zullen ook de mineralen en koolhydraten moeten worden aangevuld. Vul vochttekortkomingen binnen 24 uur weer aan. De tekorten kunnen steeds meer oplopen en grote gevolgen hebben voor de prestaties tijdens toernooien.
- Bij langere trainingsperiodes en tijdens wedstrijden is het een noodzaak niet alleen het vocht maar ook de mineralen en de koolhydraten aan te vullen.. Hiervoor zijn isotone en hypotone dranken zeer geschikt! De sportprestaties zullen door het aanvullen van de mineralen en koolhydraten beduidend verbeteren. Vermijd het drinken van hypertone energiedranken daar het vochtverlies in het algemeen groter zal zijn dan het energieverlies en het verwerken van deze drank energie kost wat de lichamelijke prestaties doet verminderen.
- Zouttabletten hebben hetzelfde effect als het drinken van zout zeewater als je dorst hebt. Het verergert het probleem alleen maar. Drink ruim vocht en vul het verlies van zouten aan met het natuurlijke zout van voeding en sportdranken.
- Tijdens trainingen in de extreme hitte is het ruim gebruik van pauzes aan te bevelen. 30 minuten inspanning gevolgd door 15 minuten pauze. Indien er pauze is in wedstrijd of training zoek dan de schaduw op! Koel het gezicht met koud water en een natte handdoek in de nek.
- Weeg jezelf voor en na de training/wedstrijd op dezelfde weegschaal . Een gewichtsverlies van slechts 3 % zorgt al voor een ernstige afname van de prestatie.
- Acclimatiseren is belangrijk, zeker ook als je in een gebied met een warm klimaat. Het circulatiesysteem kan de lichaamstemperatuur efficiënter regelen als je de lengte van de trainingen geleidelijk opbouwt. Getrainde sporters zweeten bijvoorbeeld meer en sneller bij lagere temperaturen dan ongetrainde.



Vocht kan het verschil maken tussen winnen en verliezen

CURA
FYSIOTHERAPIE

PCCT
Physio Consultancy & Training

Sportfysiotherapie
Sportrevalidatie & Sportbegeleiding

Hoofdweg 634
2132 MK Hoofddorp
Tel: 023-5555290 / Fax: 023-5555299
info@cura-fysio.nl / info@physioct.nl
www.cura-fysio.nl / www.physioct.nl