

## Overtraining Syndroom

### Overtraining Syndroom

In de (top)sport wordt hard getraind om het lichaam steeds verder te ontwikkelen en in staat te stellen prestatie te leveren. De balans tussen arbeid (training) en rust (herstel) is essentieel om overbelasting te voorkomen. Het ligt voor de hand dat het kan gebeuren dat de belasting (relatief) te hoog wordt en overbelasting het resultaat is.

Hoewel het natuurlijk zo kan zijn dat de trainingsprikkels de absolute oorzaak zijn van overbelasting, blijkt dat het ook vaak een gevolg is van een verminderd lichamelijk herstel. Doordat het lichamelijk herstel verminderd is, zou meer hersteltijd benodigd zijn. Als het lichaam meer hersteltijd nodig heeft voor eenzelfde trainingsprikkel als voorheen zal dit natuurlijk ook kunnen leiden tot overbelasting.

Een verminderd lichamelijk herstel kan vele oorzaken hebben, vandaar dat er een groot aantal factoren in verband worden gebracht in het ontstaan van Overtraining Syndroom, bijvoorbeeld: sportbelasting, dagelijkse belasting (werk/school), psychosociale factoren (omgeving), voedingspatronen en algemene stressfactoren.

Er is in de wetenschappelijke literatuur geen éénduidigheid over de exacte definitie en oorzaak van het Overtraining Syndroom. Er wordt onderscheid gemaakt in een sympathische en parasympatische vorm, hoewel het onderscheid hier tussen vrijwel nooit helemaal gemaakt kan worden. Beide vormen zouden een verschillend klachtenpatroon (symptomen) opleveren, echter blijkt dat symptomen zich veelal niet helemaal laten verdelen.

Duidelijk is dat (beginnende) overtraining als eerste blijkt uit veranderingen van gemoedstoestand, inspanningsbeleving (vermoeidheid!) en reactietijden, vandaar dat het ook wel "underperformance syndroom" wordt genoemd.



### Symptomen Overtraining Syndroom

#### Sympatisch vorm

- Verhoogde rustpols
- Minder eetlust
- Tegenzin in trainen
- Slecht slapen
- Toegenomen agressie
- Snelle vermoeidheid
- Gewichtsverlies
- Verhoogde bloeddruk

#### Parasympatische vorm

- Lage rustpols
- Goed en diep slapen
- Traag, onverschillig
- Lage pols bij inspanning
- Goede eetlust
- Snelle vermoeidheid
- Snel gebrek aan suiker
- Depressiviteit

Verder blijkt dat het Overtraining Syndroom kan resulteren in een breed scala van stoornissen in de lichamelijke processen. Veranderingen van lactaattrempel (melkzuur), vermindering van glycogeen, veranderingen van hormoonspiegels, veranderd bloedbeeld worden in de literatuur genoemd als mogelijke gevolgen van het Overtraining Syndroom.

Herstel van het Overtraining Syndroom duurt vaak weken tot soms zelfs jaren!! Vroegtijdige signalering van Overtraining Syndroom beperkt de gevolgen, hoewel het voorkomen natuurlijk de belangrijkste doelstelling zou moeten zijn!

De best bruikbare markers om vroegtijdig Overtraining Syndroom te signaleren zijn:

- Verandering in gemoedstoestand ("geen zin in training" of "onverschilligheid")
- Inspanningsbeleving ("ervaren mate van inspanning")
- Reactietijden ("verminderde reactiesnelheid")
- Vermoeidheid ("verkorte tijd tot vermoeidheid" of "versterkte slaapbehoefte")

Om Overtraining Syndroom te voorkomen is het belangrijk om de sportbelasting (o.a. trainingsarbeid) onder te brengen in een passend programma. Hierbij dient rekening gehouden te worden met de combinatie van sportbelasting en dagelijkse belasting en zelfs met eventuele psychosociale- en stressfactoren waar de sporter mee te maken heeft.

### Preventie van Overtraining Syndroom

Adequate trainingsprogramma's / belasting

- Arbeid/rust verhoudingen (ook in combinatie met dagelijkse bezigheden)
- Periodisering
- Intensiteit
- Omvang

Adequate voorlichting aan sporter

- Belasting / belastbaarheid
- Voeding

Herkennen van signalen

- Vermindering van prestatie
- Vermoeidheid



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