

Een simpele verkoudheid

Of: hoe je een heel seizoen kunt verknallen

Dr. Fred Hartgens, sportarts

Sportmedisch Adviescentrum Maastricht

Inleiding

Elk najaar en winter word ik door vele verkouden of grieperige sporters geconsulteerd met de vraag of ze wel of niet mogen trainen. Om een goed sportadvies kunnen geven, is het van belang om te onderscheiden of de sporter verkouden is of griep heeft. Ik zal hier nader ingaan op deze alledaagse ziekten.

Verkoudheid en griep

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

Griep is ook een virusinfectie, maar wordt veroorzaakt door een bepaald soort virus, namelijk het influenzavirus. 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, 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.

Natuurlijk beloop

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, boven op de reeds aanwezige virusinfectie. De voorkeurslocaties zijn de bijholten, middenoor en keel.

Preventie

Een goede conditie versterkt het afweersysteem. Echter, intensieve sportbeoefening kan de afweer ook (tijdelijk) verzwakken omdat er op het randje van overtraindheid gebalanceerd wordt.

Een goede, uitgebalanceerde voeding werkt eveneens preventief. Vooral ijzer en vitamine C lijken de weerstand te verbeteren.

Vermijd contact met verkouden en grieperige mensen. Griep- en verkoudheidvirussen 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.

Is preventie door een griepspuit zinvol?

Griepvaccinatie verhoogt de weerstand tegen enkele belangrijke (maar lang niet alle) influenzavirussen. Je kunt dus toch nog de griep krijgen! Griepvaccinatie is bestemd voor personen die een verhoogd risico lopen op besmetting én een groter risico op (ernstige) complicaties hebben, zoals chronische zieke mensen, bewoners van bejaardenhuizen e.d.

Hoewel zij medisch niet tot de risicogroep behoren, zien we een tendens dat steeds meer sporters zich laten vaccineren met een griepspuit. 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

We kunnen kort zijn: tegen deze virusinfecties bestaat geen effectieve behandeling. Wel is sinds enkele jaren het geneesmiddel zanamivir (Relenza) 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. 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, zodat je je beter voelt:

- Bij koorts en algeheel ziek-zijn kan een koortsonderdrukkend medicijn (zoals Paracetamol) gebruikt worden.
- Een vervelende hoest kan verlicht worden met een hoestdrank, hoewel de effectiviteit dubieus is.
- Nachtelijk hoesten of een blafhoest kan onderdrukt worden met een middel als codeïne of dextromorfan.
- Een neusspray als xylomethazoline of oxymethazoline kan de neusdoorgankelijkheid bij een verstopte neus verbeteren.
- Keelpijn kun je verzachten met Strepisils, Hibitanetabletten, met dropjes of andere snoepjes.

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.

Sportadviezen

Voor een verantwoord sportadvies kan men gebruik maken van de "neck-check" (zie figuur 1). 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.

Als vuistregel kan aangehouden worden: voor elke zieke dag mag je twee dagen niet trainen/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 overtraint te raken omdat je zieke lichaam de trainingsarbeid nog niet aan. 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. Die voorheen gezonde sporter is vanaf dat moment dus hartpatiënt. Een zeer ernstige complicatie van een eenvoudig griepje.

Bovengenoemde complicaties kunnen (de voorbereiding op) het seizoen in korte tijd volledig om zeep helpen. Wees dus voorzichtig.

Verminderen antibiotica het prestatievermogen?

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. Waardoor gaat de prestatie dan achteruit? 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. Pak je op zo'n moment de training weer op dan belast je lichaam te zwaar. Blijf je toch doortrainen dan raak je lichaam overbelast en neemt het prestatievermogen af. Dus goed uitzielen volgens de "neck-check" blijft een absolute vereiste.

Tot slot

Elke sporter dient een verkoudheid of griep serieus te nemen. Een sportadvies dient gebaseerd te zijn op de "neck-check". Bij twijfel dien je de sporthervatting uit te stellen en een (sport-)arts te raadplegen. Het trainingseffect is dan toch minimaal, maar je voorkomt een mislukt seizoen en (ernstige) gezondheidsproblemen.

Figuur 1. De "neck-check".

