

Warmte, waar moet ik op letten en welke voorzorgsmaatregelen kan ik nemen?

De afgelopen weken is het erg warm geweest. Dit geeft vaak problemen inspanning, aangezien de meeste mensen niet gewend zijn aan deze temperaturen. Hieronder zal ik kort samenvatten welke problemen er kunnen ontstaan als gevolg van warmte en wat je er zelf aan kunt doen om dit te voorkomen.

1. Voorkomende warmteaandoeningen:

Kramp

Pijnlijke samentrekkingen van de skeletspieren veroorzaken kramp, meestal in de kuitspier. Dit is het gevolg van extreem vochtverlies, waardoor de balans tussen de zouten in de lichaamscellen (natrium, kalium, calcium) verstoord raakt.

Collaps

Een tijdelijk, gedeeltelijk (flauwte) of totaal bewustzijnsverlies (collaps) wordt veroorzaakt door de ophoping van bloed in de onderste extremiteiten. Hierdoor daalt de bloeddruk en volgt verlies van bewustzijn.

Zonnesteek

Symptomen van een zonnesteek (heat exhaustion) zijn ernstige vermoeidheid, duizeligheid, hoofdpijn en een huid die kletsnat is van het zweten. Hart en circulatie hebben het zwaar te verduren. Dit komt doordat de huidcirculatie wordt verhoogd om warmte af te kunnen geven, terwijl het circulerend volume verminderd is door het vochtverlies van het zweten.

Hyperthermie

Hyperthermie (heat stroke) is een levensbedreigende toestand. Bij het aanblijven van de warmte en het vochtverlies neemt de huidcirculatie af ten gunste van de centrale circulatie. De lichaamstemperatuur kan dan extreem oplopen. Symptomen zijn een hete, droge huid, een snelle pols en irrationeel gedrag. Soms kan het zelfs leiden tot stuiptrekkingen en fatale schade aan het zenuwstelsel en de inwendige organen.

Tien tips om aandoeningen bij extreem warm weer te voorkomen.

1. *Zweet moet verdampen*

Zweet kan makkelijk verdampen als de kleding gemaakt is van licht, ademend en los geweven materiaal, katoen bijvoorbeeld. Wissel regelmatig van shirt, zodat niet in doorweekte kleding gesport hoeft te worden. Polsbandjes zijn handig om de handpalmen droog te houden en met een hoofdband kun je het zweet uit je ogen houden.

2. *Beschermen tegen de zon*

Ultraviolette stralen (UV), zowel UV-A als UV-B kunnen de ogen beschadigen en huidkanker veroorzaken. Een pet houdt het hoofd koel en beschermt gezicht en nek tegen verbranding. Tegen felle schittering van de zon is een zonnebril of donkere contactlenzen geen overbodige luxe. Op de langere termijn is dit ook beter voor de ogen. De huid kan het best beschermd worden met een zonnebrandcrème met een goede beschermingsfactor (BF) of Sun Protection Factor (SPF).

3. *Wat is de WBGT?*

De Wet Bulb Globe Temperatuur (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 door kunnen gaan of afgelast moeten worden vanwege de verwachte weersomstandigheden.

4. *Voldoende vocht*

Zorg ervoor voldoende te drinken. Bij kortdurende inspanningen, bijvoorbeeld een training van een uur, is water drinken een goede manier om vochtverlies aan te vullen

5. *Mineralen en koolhydraten aanvullen*

Bij langere trainingsperioden en tijdens wedstrijden is het verstandig om niet alleen het vocht, maar ook de mineralen en koolhydraten aan te vullen. Isotone dranken zijn hiertoe uitstekend geschikt. Na één à twee uur sporten raken ook de koolhydraatreserves uitgeput en kunnen sportdranken met extra energie de sportprestaties verbeteren. Vermijd het drinken van hypertone energiedranken, daar het vochtverlies in het algemeen groter zal zijn dan het energieverlies.

6. *Geén zouttabletten*

Vroeger werden zouttabletten nog wel eens aanbevolen op warme, hete wedstrijddagen. Doe dit echter niet. Hoewel het juist is dat zweet zout bevat, is het gebruiken van zouttabletten vergelijkbaar met het drinken van 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 je voeding of met het drinken van sportdrank waarin voldoende mineralen zitten.

7. *Pauze houden*

Tijdens trainingen in de hitte is ruim gebruik van pauzes aan te bevelen. Koel het gezicht met koud water. Het lichaam koelt ook af van een natte handdoek in de nek.

8. *Gewichtsverlies peilen*

Weeg jezelf voor en na de training of wedstrijd. Een gewichtsverlies van slechts drie procent (twee liter vocht voor iemand van zeventig kilo) zorgt voor een ernstige afname van de prestatie. Vul vochttekorten binnen 24 uur aan.

9. *Kans op herhaling*

Mensen die in het verleden problemen met de warmte hebben gehad, lopen een groter risico op een herhaling en doen er verstandig aan sporten in de zon tot een minimum te beperken. Kinderen, ouderen, zieken en minder fitte mensen lopen een groter risico op warmteaandoeningen. Zij kunnen situaties van extreme en langdurige warmte beter vermijden.

10. *De training opbouwen*

Acclimatiseren is belangrijk, zeker ook als je afreist naar een gebied met een warmer klimaat. Het circulatiesysteem kan de lichaamstemperatuur efficiënter regelen als je de lengte van de trainingen geleidelijk opbouwt. Getrainde sporters zweten bijvoorbeeld meer en sneller bij lagere temperaturen dan ongetrainde.

Guido Vroemen, medisch coördinator NTB
Mei 2007

Reacties, vragen? Stuur ze naar ntb@sportarts.org.