



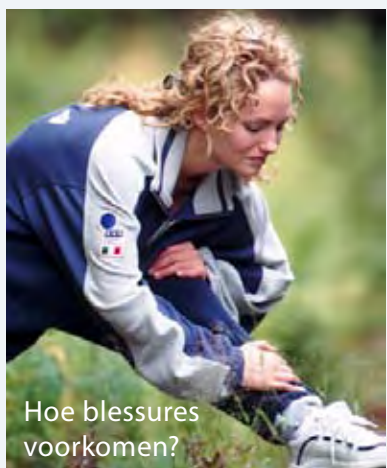
Gezond sporten

Mag'UZA dossier nr 16

Universitair Ziekenhuis Antwerpen



Diagnose op de loopband



Hoe blessures voorkomen?



Extra aandacht voor voeding



DOSSIER

DOSSIER
Sporten zonder zorgen



Sporten zonder zorgen

Sporten is gezond. Daar heb je op het eerste gezicht geen dokter voor nodig. Toch is medische begeleiding soms verantwoord of zelfs broodnodig. Bijvoorbeeld voor topsporters, mensen die voor het eerst een grote sportieve uitdaging aangaan, personen van een zekere leeftijd die zich in een nieuwe sport gooien of sporters met bepaalde gezondheidsproblemen.

S.P.O.R.T.S., voluit multidisciplinair centrum voor Screening, Preventie, Onderzoek en Onderwijs, Revalidatie, Training en Sportgeneeskunde, biedt aan zowel topsporters als sportliefhebbers begeleiding, preventie en behandeling. Het multidisciplinair team bestaat uit een radioloog, inspanningsfysioloog, twee fysiotherapeuten-sportartsen, twee orthopedisten, een podoloog, een cardiologe, een

diëtiste en een psycholoog. Afhankelijk van de aandoening wordt er samengewerkt met tal van andere specialisten.

In dit dossier geven we een antwoord op uiteenlopende vragen. Waarvoor kan ik bij S.P.O.R.T.S. terecht? In hoeverre is fanatiek sporten gezond en brengt dit risico's mee voor mijn hart? Hoe voorkom ik blessures? Wat is de zin van een loopanalyse en waarop letten bij mijn voeding? Ook het onderzoek binnen S.P.O.R.T.S. komt aan bod. We doen een boekje open over de fitheid van een aantal bekende Vlamingen en laten drie buitengewoon sportieve mensen aan het woord. Uit het verhaal van econoom Geert Noels blijkt alvast dat ook een drukke agenda te combineren valt met een gezonde portie sport.



PROF. DR. JAN GIELEN
MEDISCH COÖRDINATOR S.P.O.R.T.S.

S.P.O.R.T.S.

zowel voor topsporters als sportliefhebbers

Sport moet in de eerste plaats leuk zijn. Het mag zelfs een passie worden. Maar het moet ook gezond blijven. Topsporters, sportliefhebbers en beginners die nood hebben aan medische begeleiding, kunnen hiervoor terecht bij S.P.O.R.T.S., het multidisciplinair sportmedisch centrum van het UZA.

S.P.O.R.T.S. staat voor Screening, Preventie, Onderzoek en Onderwijs, Revalidatie, Training en Sportgeneeskunde. Het centrum richt zich tot topsporters en sportliefhebbers, en biedt zowel onderzoek als behandeling aan.

'Topsporters kunnen bij ons terecht voor hun jaarlijkse keuring en de vroegtijdige opsporing en behandeling van letsels. Er wordt nauw samengewerkt met de sportartsen en trainers van topsportclubs', zegt prof. dr. Jan Gielen, UZA-radioloog en medisch coördinator van S.P.O.R.T.S. Ook recreatieve sporters zijn welkom, bijvoorbeeld mensen die voor het eerst deelnemen aan de Dodentocht in Bornem of de Antwerp 10 Miles. Voor mensen die opeens intensief gaan sporten, zijn medische begeleiding en advies geen overbodige luxe.

Concreet wordt de sporter eerst onderzocht door een sportarts, die het hart- en vaatstelsel evalueert en eventuele ziekten uitsluit. Ook de spieren en gewrichten worden gecontroleerd. Met een rust- en inspannings-EKG (elektrocardiogram)

tijdens een fietsproef en een longfunctie-test wordt daarop nagegaan of hart en longen in orde zijn.

Prestaties

Bij de meer gevorderde sporter zijn de onderzoeken deels gelijklopend, maar wordt daarnaast ook bekeken hoe hij zijn prestaties kan optimaliseren.

'Zo meten we tijdens de fiets- of loopproef de maximale hoeveelheid zuurstof die hij tijdens een maximale inspanning kan gebruiken. Als het ware de motorinhoud, die bepaalt tot welke prestaties iemand kan geraken', verduidelijkt inspan-

ningsfysioloog Johan Roeykens.

Tijdens de proef wordt ook de melkzuur- of lactaatcurve bepaald.

'Bij een volgehouden inspanning geven de spieren op een zeker moment veel lactaat vrij', legt Roeykens uit. 'Het punt waarop de lactaatproductie de hoogte in gaat, geeft aan waar je uithoudingsgrens ligt en is daarom een goede indicator voor je optimale trainingsintensiteit.

Concreet: aan welke hartslag train je het best om je grens te verleggen?'

Het centrum beschikt ook over een isokinetisch krachtanalysestoel, waarmee de kracht van verschillende spiergroepen heel gedoseerd gemeten kan worden.





JOHAN ROEYKENS
INSPANNINGSFYSIOLOOG

Geert Noels combineert drukke carrière met actief sporten

Gezonde geest in gezond lichaam

Geert Noels (40), hoofdeconoom van beursbedrijf Petercam, slaagt er ondanks zijn drukke job en gezinsleven in om veel te sporten. In het voorjaar onderging hij een sportmedische keuring en een inspanningstest bij S.P.O.R.T.S.

‘Voor een gedreven sporter is zo’n controlemoment heel nuttig. Je weet of je nog gezond bezig bent en je hoort wat je kunt doen om je prestaties te verbeteren. Voor mij was de evaluatie positief. Medisch is alles in orde en mijn conditie is goed, maar nog vatbaar voor verbetering. Ik kreeg de raad veelzijdig te sporten, wat ik sindsdien probeer te doen.

Sporten doe ik als het maar enigszins kan. Dat is een levensfilosofie. In de winter streef ik naar zeven uur per week, in de zomer naar tien tot vijftien uur. Dat lijkt veel, maar is goed haalbaar. Bij buitenlandse trips gooi ik mijn fiets in de wagen of neem ik loopschoenen mee voor het geval ik wat tijd over heb. Door regelmatig met anderen te sporten en naar een doel toe te werken – bijvoorbeeld een wedstrijd – hou ik mijn motivatie op peil.

Er zijn altijd excuses om niet te sporten. Om 6u opstaan om te gaan lopen, lijkt een hele opgave. Maar je begint helderder aan de dag en je bent nadien productiever.

Vandaag heb ik van de treinstaking geprofiteerd om naar kantoor te fietsen. Ik was drie uur onderweg. Maar die tijd is niet verloren. Ik heb nagedacht over een aantal beslissingen en presentaties, en ter compensatie heb ik gisterenavond een paar uur thuis gewerkt. We moeten af van de mentaliteit dat je je moet verantwoorden voor elk uur dat je overdag niet werkt.

Mijn gezin lijdt niet onder mijn sportactiviteiten, integendeel. Zondagvoormiddag zijn we alle vier met onze eigen sporten bezig. Dat brengt rust en gezondheid in ons leven, en nadien hebben we nog de rest van de dag voor andere dingen.’

‘Die wordt vooral gebruikt om bij topsporters het verschil in sterkte tussen diverse spieren te meten. Een eventuele wanverhouding verhoogt namelijk de kans op blessures en vraagt om specifieke training’, zegt Roeykens.

Astma

Een andere groep die bij S.P.O.R.T.S. terecht kan, zijn sporters met specifieke gezondheidsproblemen, bijvoorbeeld astma of diabetes. Zij worden indien nodig doorverwezen naar een specialist met ervaring in dat domein.

‘Het voordeel van S.P.O.R.T.S. is dat we de aandoening door een sportmedische bril bekijken. We zoeken altijd naar een oplossing waardoor de patiënt zijn sport kan blijven beoefenen. Dit met respect voor iemands lichamelijke grenzen’, stipt Gielen aan.

Ook sporters die een letsel hebben opgelopen, kunnen rekenen op een snelle en accurate diagnose en behandeling. Daar-

voor wordt samengewerkt met meerdere specialisten, onder wie orthopedisten, fysiotherapeuten, cardiologen, longartsen, gynaecologen, dermatologen, reumatologen en radiologen. Ook dan wordt altijd rekening gehouden met de sportieve ambities van de patiënt, voor zover de behandeling dat toelaat.

Behalve Gielen en Roeykens omvat het kernteam van S.P.O.R.T.S. twee fysiotherapeuten-sportartsen en twee orthopedisten. Gielen: ‘Sinds kort worden er loopanalyses uitgevoerd door een orthopediste en een podoloog. Verder is er nauwe samenwerking met prof. dr. Viviane Conraads en dr. Catherine De Maeyer van de dienst cardiologie, UZA-diëtiste Linda Bartholomeeussen en psycholoog Jeroen Meganck. Het secretariaat wordt dynamisch beheerd door Sonja Van Hoof.’

Tweewekelijks is er een multidisciplinaire vergadering – S.P.O.R.T.S. Cases – waarbij casussen besproken worden en lezingen worden gegeven. Ook sportartsen en sportkinesitherapeuten van buiten het ziekenhuis zijn welkom (agenda op www.uza.be/sports).





Hoe fit zijn bekende Vlamingen?

Elf bekende Vlamingen, onder wie Jan Leyers, Patrik Vankrunkelsven en Martine Tanghe, werden door S.P.O.R.T.S. uitgenodigd om zich sportmedisch te laten keuren én hun conditie te laten testen tijdens een fietsproef. 'Sommigen slagen erin om ondanks hun superdrukke agenda toch fit te blijven. Petje af,' zegt inspanningsfysioloog Johan Roeykens.

Fit of niet fit? Elf BV's kregen het antwoord zwart op wit na een aantal tests en proeven bij S.P.O.R.T.S. De gewillige slachtoffers waren zanger en presentator Jan Leyers, senator Patrik Vankrunkelsven, presentator Kobe Ilzen, journaliste Marleen Finoulst, econoom Geert Noels, presentatrice Martine Tanghe, minister Patricia Ceysens, Antwerps provinciegouverneur Cathy Berx, actrice Tine Embrechts, fotograaf Frank Toussaint en Michel Moortgat, CEO van Duvel-Moortgat.

De beste sportieve prestatie werd bij de mannen door Noels en bij de vrouwen door Embrechts en Finoulst neergezet. Die laatste had ook de hoogste VO2max in verhouding tot

lichaamsgewicht. De VO2max is de maximale hoeveelheid zuurstof die een persoon kan verbruiken bij een maximale inspanning, wat bepalend is voor iemands sportieve potentieel. Bij de mannen scoorde hier Moortgat het hoogst.

Wat algemene fitheid betreft, in verhouding tot leeftijd en geslacht, behaalden alleen Marleen Finoulst, Geert Noels en Michel Moortgat het maximum van zeven. Jan Leyers, Patrik Vankrunkelsven en Martine Tanghe scoorden een uitstekende zes.

'Achteraan met een drie bengelde een beetje verrassend Ilzen, die er met zijn 1 meter 90 nochtans vrij sportief uitziet. Zo zie je maar dat

uiterlijk kan bedriegen,' merkt Roeykens op. Ilzen behaalde overigens wel met voorsprong het beste cijfer bij de meting van het FVC (Forced Vital Capacity), waarbij geregistreerd wordt hoeveel lucht iemand verplaatst bij een maximale in- en uitademing. Een groot longvolume staat dus niet automatisch gelijk aan een goede conditie, al gaan beide vooral bij atleten vaak gepaard. Het betekent wel dat Ilzen in principe een veel betere conditie zou kunnen opbouwen.

'Wat opvalt is dat zakenlui als Noels en Moortgat, die een enorm druk bestaan hebben, toch geweldig fit zijn. Daar kunnen we allemaal iets van leren,' besluit Roeykens.

Tips voor gezond sporten

-  **Plan je een sportieve vakantie of activiteit na lang stilzitten, bereid je dan voor en bouw je conditie en spierkracht geleidelijk op.**
-  **Kies voor een sport die bij je lichaam past. Overgewicht en lopen gaan niet altijd samen, rugproblemen en fietsen evenmin. Gewrichtsklachten? Dan is zwemmen ideaal. Win bij twijfel advies in.**
Beoefen bij voorkeur verschillende sporten om eenzijdige belasting te voorkomen.
-  **Vermageren door te sporten kan, maar alleen geleidelijk en op voorwaarde dat je je eetpatroon afstemt op een gezonde, gevarieerde sportvoeding.**
-  **Let er bij de keuze van je loopschoenen op dat je hiel stevig omsloten wordt, je tenen genoeg ruimte hebben en de zool alleen ter hoogte van je grote teen soepel is.**
-  **Neem de laatste volwaardige maaltijd voor je sportactiviteit twee tot vier uur vooraf. Eet vlak ervoor nog een kleinigheid.**
-  **Trek voor de eigenlijke sportprestatie een kwartier uit om op te warmen. Zo loop je minder risico op blessures.**
-  **Krijg je telkens pijn na een tijdlang sporten, consulteer dan een sportarts. Ga ook na of je techniek wel in orde is. Een trainer of sportinstructeur kan je helpen.**
-  **Probeer vlak na het sporten iets te eten en te drinken, bij voorkeur nog voor de douche. Je lichaam is dan ontvankelijker voor koolhydraten.**
-  **Luister naar je lichaam. Om vooruitgang te boeken moet je een inspanning leveren, en dat mag je voelen.**
-  **Heb je in tijden niet gesport, maar wil je je toch inschrijven voor die volleybalmatch met de collega's? Moet kunnen, maar doe dan mee voor de gezelligheid en leg de lat niet de hoog.**



DR. ELS VAN DEN EEDE
SPORTARTS

Je hoeft niet Kim Gevaert of Tom Boonen te heten om fanatiek te sporten. Amateurs die zich tijdens hun vrije uren uit de naad trainen om een halve triatlon of marathon mee te pikken, zijn geen uitzondering meer. Maar is zoiets nog wel gezond? 'Intensief sporten kan geen kwaad als je op de juiste manier traint, bij voorkeur onder begeleiding,' zegt S.P.O.R.T.S.-arts dr. Els Van den Eede.



In hoever sporten gezond is, hangt niet zozeer af van de sport of de prestatie op zich, maar van de voorbereiding, weet Van den Eede.

'Een marathon is niet ongezond, op voorwaarde dat je voldoende traint.'

Ook topsport is niet per definitie een aanslag op de gezondheid.

Van den Eede: 'Topatleten zijn vaak zo sterk dat ze die inspanningen zonder meer aankunnen. Ik heb zelfs de indruk dat letsels

vaker voorkomen bij de subtop, omdat die mensen meer op hun tenen moeten staan.' Dat neemt niet weg dat letselpreventie terecht veel aandacht krijgt.

'Als je altijd dezelfde spieren traint, raakt je lichaam op de duur uit evenwicht,' legt Van den Eede uit. 'Daarom moet je ook de andere spieren trainen. Ook je rug verdient extra aandacht, aangezien alle bewegingen vertrekken vanuit je romp. Met eenvoudige houdingsoefeningen kom je al ver.'

Wie op een ongezonde manier aan sport doet, riskeert blessures en oververmoeidheid. Veelvuldige letsels verhogen op hun beurt de kans op artrose op latere leeftijd. Signalen die erop wijzen dat je verkeerd bezig bent, zijn overdreven vermoeidheid, spierpijn die dagen duurt en herhaaldelijke blessures.

'Ook geen zin meer hebben in de training, is vaak een eerste teken aan de wand,' weet Van den Eede.

Moraal van het verhaal? Laat je niet tegenhouden om enthousiast te sporten, maar laat je begeleiden door een geschoolde trainer. Zo lever je niet alleen betere prestaties, je voorkomt ook blessures.

Piekinspanningen niet altijd zonder gevaar

Wie begint aan een nieuwe sport, hoeft daarom niet altijd naar de dokter. Jonge mensen of mensen die altijd al actief gesport hebben, hoeven zich in de regel geen zorgen te maken. Anders ligt het voor mannelijke 40-plussers of vrouwelijke 50-plussers. Vooral als ze zich voor het eerst in een sport storten waarbij piekinspanningen komen kijken – bijvoorbeeld joggen, zwemmen of fietsen aan een flink tempo – is dat niet geheel zonder risico. Als iemand bijvoorbeeld een vernauwde kransslagader heeft, is het risico op een hartinfarct hoger tijdens een hevige inspanning dan in rust. Een cardiale screening is daarom aanbevolen. Topsporters laten zich het best al op jongere leeftijd nakijken.



DR. CATHERINE DE MAEYER
CARDIOLOGE

Sporten met gerust hart

De kans dat je als gezond persoon op het sportveld geveld wordt door een hartinfarct, is uiterst klein. Toch krijgen vrouwen ouder dan 50 jaar en mannen van meer dan 40 de raad om hun hart te laten nakijken voor ze zich in een nieuwe sport gooien. Binnen S.P.O.R.T.S. krijgen sporters met afwijkende testresultaten meestal nog dezelfde dag uitsluitel van de cardioloog.

Sinds kort is er binnen S.P.O.R.T.S. een aparte cardiologische raadpleging. 'Daarmee richten we ons tot patiënten die worden doorverwezen vanuit S.P.O.R.T.S., bijvoorbeeld omdat er afwijkende resultaten naar voor komen uit de inspanningsproef of omdat ze een verhoogd risico op hartproblemen hebben. Daarnaast zien we ook personen die al een hartkwaal hebben of die op dat vlak zwaar familiaal belast zijn. Een voorbeeld zijn sporters met een verdikte hartspier, die beduidend meer kans hebben op ritmestoornissen tijdens lichamelijke inspanningen, maar niet altijd weten dat ze een risico lopen', zegt UZA-cardiologe Catherine De Maeyer. De patiënt komt bij de cardioloog terecht voor een lichamelijk onderzoek, een echocardiografie (echografie van het hart) en eventueel aanvullende onderzoeken. Zo kunnen mogelijke problemen als een verdikte hartspier

of hartklepafwijkingen worden uitgesloten. Afwijkende testresultaten blijken gelukkig vaak loos alarm. 'Als iemand tijdens de algemene screening afwijkende resultaten vertoont, kan hij meestal nog dezelfde dag bij ons terecht. Zo hoeft hij geen weken ongerust te zijn', zegt UZA-cardiologe prof. dr. Viviane Conraads. Ook als je bij het sporten problemen krijgt, is een medisch onderzoek een absolute must. Alarmerend zijn pijn op de borst, uitgesproken kortademigheid of een gevoel van dreigende flauwte. Al bij al is het risico op hartproblemen tijdens het sporten miniem. Conraads: 'We mogen niet vergeten dat sport het risico op een hartinfarct juist verkleint. Onderzoek toont aan dat de mate waarin we fysiek actief zijn, een grote invloed heeft op onze levensverwachting, veel meer dan



bijvoorbeeld onze bloeddruk of cholesterolgehalte. Het grootste voordeel wordt behaald als iemand die totaal niet beweegt, een beetje actief wordt. Topprestaties zijn dus niet nodig! Achterhaald is het idee dat hartpatiënten niet mogen sporten. Voor elk type hartkwaal zijn richtlijnen van wat nog kan en niet kan. De intensiteit wordt bepaald door de hartslag waaraan getraind wordt. Voor die patiënten is een hartslagmeter dan ook nuttig.

Hoeveel sporten voor je effect bereikt?

Er is een verschil tussen sporten om gezond te blijven en sporten om je conditie te verbeteren. 'Voor het eerste volstaat het dat je elke dag een half uur beweging neemt, zoals flink stappen', zegt prof. dr. Viviane Conraads. 'Je conditie verbetert daardoor niet spectaculair. Maar doordat je bloed sneller stroomt, verminder je de kans op aderverkalking en bloedklonters. De functie van je bloedvaten wordt gewoon beter. Bovendien is er een onrechtstreeks effect op je gezondheid, doordat gewicht, bloeddruk en cholesterolgehalte dalen.' Aangeraden wordt om daarnaast twee keer per week echt te sporten, bijvoorbeeld een uurtje tennissen of fitnessen. Zo bouw je ook wat spierkracht op. Ouderen verminderen zo het risico op een val.

Om echt je uithouding te verbeteren, moet je de kracht waarmee het hart samentrekt verhogen. Daarvoor is drie keer per week trainen een minimum. Maar ook dan hoeft je niet in het rood te gaan. 'Je moet dan juist heel rustig trainen. Aan welke hartslag je moet sporten, verschilt individueel. Maar je moet in elk geval nog in staat zijn om te blijven praten', zegt sportarts dr. Els Van den Eede. Dat conditietraining de eerste weken energie kost, is normaal. Maar ben je de uren of dagen na de training echt uitgeput, dan ben je te diep gegaan en moet je je trainingsintensiteit aanpassen.

Extra aandacht voor voeding

Als je sportprestaties wil verbeteren, besteed je het best extra aandacht aan je voeding. Een betere energievoorziening kan ervoor zorgen dat je net dat tikkeltje langer volhoudt. Binnen S.P.O.R.T.S. kun je voor voedingsadvies terecht bij UZA-diëtiste Linda Bartholomeeussen. 'De basis blijft uiteraard een gezonde voeding,' legt ze uit. 'Tijdens de eerste sessie bekijken we meestal wat de sporter gewoonlijk eet en beantwoord ik specifieke vragen. Ik stel dan bepaalde aanpassingen voor en een maand later zien we elkaar terug voor een evaluatie.' Mensen denken soms dat vooral de maaltijd net voor de sportprestatie telt. 'Maar om je prestatievermogen op te drijven

moet je de hele dag op je voeding letten en regelmatig eten. De belangrijkste aandachtspunten zijn het aanbrengen van voldoende vocht en koolhydraten. Die laatste haal je vooral uit brood, rijst, pasta en aardappelen.' Terwijl koolhydraten energie leveren, is vocht vooral belangrijk om uitdroging te voorkomen. Doordat je bij het sporten zweet, is het van groot belang ook tijdens je activiteit voldoende te drinken. Sport je langer dan een uur, dan kan een sportdrankje nuttig zijn. Het komt erop aan een drankje te vinden dat je goed verdraagt en waar je veel van kunt drinken. Sportdrankjes zijn in alle smaken en kleuren verkrijgbaar in de handel, maar je kunt ze ook zelf maken.

RECEPTEN VOOR SPORTDRANKJES

- 40-60 g suiker
 - 1-1,5 g keukenzout
 - sap van 2 citroenen
- OF
- 75 ml vruchtensiroop
 - 1-1,5 g keukenzout

Vul telkens aan met water tot 1 liter. Gebruik warm water zodat de suiker goed oplost.



genissen - GETUIGENISSEN - Getuigenissen
en - GETUIGENISSEN - Getuigenissen - Getuig

Topzwemster Kimberly Buys wordt begeleid door S.P.O.R.T.S.

'Na zware training heb je dubbel goed gevoel'

Kimberly Buys (18) studeert biochemie aan de Universiteit Antwerpen en is een drietal jaar topzwemster bij de Antwerpse zwemclub Brabo. Op het moment van ons interview traint ze volop om geselecteerd te worden voor de Olympische Spelen. Ze wordt medisch gevolgd door het S.P.O.R.T.S.-team.

'Ik train dagelijks van 6.15u tot 8u en van 17u tot 19u. Alleen op maandag train ik maar één keer, en zondag is mijn rustdag. Bij echt zware trainingen foeter ik wel eens, maar die horen er in de topsport nu eenmaal bij. En

achteraf heb je een dubbel goed gevoel. Tot nu toe heb ik nog maar één lichte blessure gehad. Bij een krachttraining had ik te veel gewicht getild en zo was een van mijn kuitspieren overbelast geraakt. Tijdens het zwemmen zelf viel de pijn nog mee, maar bij het starten of keren had ik er echt last van. Dr. Van den Eede schreef me kinesitherapie voor en na een paar dagen was ik er vanaf. Als ik rondom mij kijk, valt het in de zwemsport goed mee met blessures. Onze coach laat ons oefeningen doen om te voorkomen dat ons lichaam eenzijdig belast wordt.

Ik probeer ook gezond te leven. De richtlijnen rond gezonde voeding die we gekregen hebben, volg ik vrij goed. Dus voor mij liefst geen pak frieten. Verder zorg ik dat ik genoeg slaap. In de week probeer ik er om 22u in te kruipen. Op zondag doe ik het heel rustig aan. Dan ontbijt ik met de krant erbij, loop ik wat langer in pyjama rond en maak ik tijd om te studeren. Van het studentenleven pik ik niet veel mee. Maar ik amuseer me wel binnen de club.'





PROF. DR. LIEVEN DOSSCHE
ORTHOPEDIST

Een goede conditie, de juiste techniek, aangepast materiaal en – last but not least – een degelijke opwarming vormen de beste beveiliging tegen sportletsels. Niet toevallig loopt de overmoedige gelegenheidssporter dan ook het grootste risico op blessures.

UZA-orthopedist dr. Lieven Dossche, gespecialiseerd in sportletsels, houdt elke maandag consultatie binnen S.P.O.R.T.S.

‘Helemaal bovenaan op het lijstje van veelvoorkomende acute sportletsels staat de enkelverstuiking’, weet hij. ‘Slachtoffers zijn vooral lopers of beoefenenaars van sporten waarbij je veel moet springen, zoals volleybal of basketbal. Ook kwetsuren aan de kniebanden en een gescheurde achillespees of knieschijfpees zijn klassiek.’ Het meest vatbaar voor blessures zijn mensen die zelden aan sport doen en er dan eens goed invliegen, bijvoorbeeld omdat het vakantie is of de collega’s een volleybalmatch organiseren. Gezellig, maar niet de meest verstandige aanpak.

‘Als je een jaar niet gesport hebt, zijn je spieren en pezen minder sterk en is je algemene conditie niet optimaal. De kans op een gescheurde pees of kruisband is dan relatief groot. Wie na lang stilzitten een sportieve vakantie plant, raad ik daarom aan zich voor te bereiden. Ga in de periode voordien al regelmatig sporten of oefen al eens in de buurt’, adviseert Dossche. Ook een degelijke opwarming van pakweg een kwartier vermindert de kans op ongelukken. Verder is ook een goede techniek belangrijk.

Dossche: ‘Wie merkt dat hij van het sporten pijn krijgt, laat het best zijn techniek evalueren door een professional. Zeker bij sporten met een steeds terugkerende beweging, zoals zwemmen of tennissen, kan een verkeerde techniek overbelastingsletsels veroorzaken. In dat geval vormt een aanpassing van de techniek de hoeksteen van de behandeling.



Ook goed materiaal is cruciaal. Slechte schoenen, een te hard aangespannen tennisracket: ze kunnen de oorzaak zijn van heel wat ellende.’

Brace

Voor de behandeling van sportletsels wordt minder vaak en minder lang een gips voorgeschreven. Dat om de nadelen zoals verstijving van gewrichten en spierkrachtverlies tot een minimum te beperken. In plaats daarvan krijgt de patiënt vaker een brace, die wel steun biedt maar nog een zekere beweging toelaat.

De revalidatie kan weken, maar ook maanden of zelfs een jaar duren. Wie zijn sport te snel weer opneemt, loopt een groot risico te hervallen en in een sukkelstraatje te belanden. Maar voor de professional of fanatieke sporter is een lange onderbreking vaak moeilijk te verteren.

‘We proberen ervoor te zorgen dat de patiënt zo snel mogelijk – eventueel geleidelijk – zijn sport weer kan hervatten, voor zover de behandeling dat toelaat’, zegt Dossche. ‘Uiteraard kunnen we geen toegevingen doen omwille van sportieve ambities. Maar de houding van de patiënt kan wel mee de aard van de therapie bepalen. Bij een gescheurde kruisband zijn een conservatieve behandeling en een operatie soms evenwaardige alternatieven. Dan neem je de sportieve doelstelling van je patiënt mee in rekening. Wil hij zo snel mogelijk weer competitie spelen of geeft hij er juist de brui aan?’

Ook de tijd die de patiënt in zijn revalidatie kan en wil steken, is persoonlijk en kan het herstel bespoedigen.

‘Binnen S.P.O.R.T.S. hebben we altijd oog voor het sportieve aspect en streven we ernaar dat de patiënt opnieuw een zo goed mogelijk niveau kan bereiken’, besluit Dossche.



TOM GEENS
PODOLOOG

Diagnose op de loopband

Sporters die systematisch op een verkeerde manier lopen, krijgen vroeg of laat de rekening gepresenteerd. Binnen S.P.O.R.T.S. werd dit voorjaar gestart met een ganglabo, waarbij de looptechniek van sporters met klachten minutieus wordt geanalyseerd. 'Met aangepaste schoenen of zolen kun je heel wat problemen oplossen. Maar niet iedereen is in de wieg gelegd voor topsport', weet UZA-orthopediste dr. Saskia Van Bouwel.

Lopen lijkt eenvoudig, maar is in werkelijkheid een heel complexe handeling. Problemen kunnen ontstaan als de sporter systematisch een foute techniek hanteert. Zo zijn er pronatielopers, mensen die hun voet naar binnen kantelen en daardoor die zijde te veel belasten. Daarnaast zijn er supinatielopers, sporters die te veel op de buitenkant van hun voet lopen, en mensen met een neutraal looppatroon.

De doelgroep voor een loopanalyse bij S.P.O.R.T.S. zijn in de eerste plaats sporters met klachten – bijvoorbeeld pijn in de knieën of herhaaldelijke peesontstekingen – die worden doorverwezen door de sportarts, de orthopedist of de fysisch geneesheer. Ook bij topsporters of kinderen die zich willen inschrijven in een topsport-school kan een loopanalyse zinvol zijn, vooral om mogelijke problemen te

voorkomen.

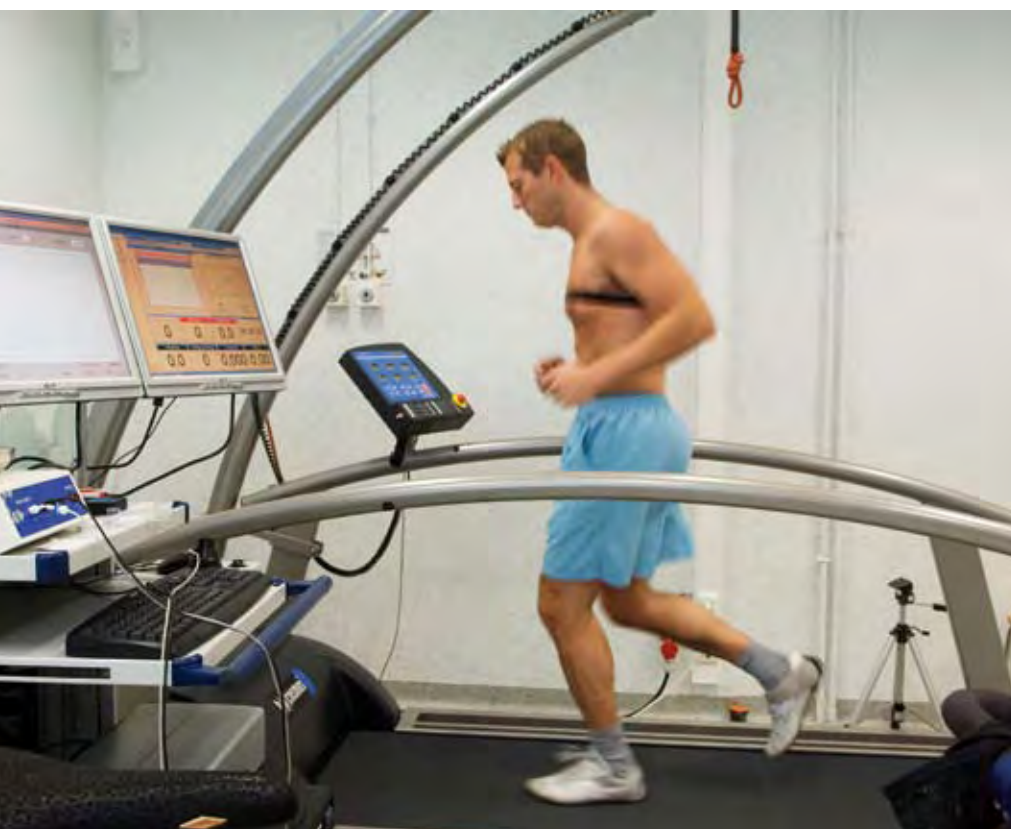
Van Bouwel neemt samen met podoloog Tom Geens de ganganalyses op zich. Zij is als orthopedist gespecialiseerd in voet- en enkelproblemen, terwijl Geens meer weet over de biomechanische aspecten. 'Na een lichamelijk onderzoek laten we de patiënt stappen en lopen op een loopband en nemen we zijn bewegingen op met een digitale camera. Achteraf bewerken we die digitale beelden met een speciaal computerprogramma en worden ze geanalyseerd. Zo gaan we na of een foute manier van lopen aan de basis kan liggen van de klacht. Dat advies spelen we door aan de verwijzende arts', legt Van Bouwel uit.

Afwijking

'Aangezien lopen volkomen automatisch verloopt, kun je de patiënt niet leren zijn looppatroon te veranderen. Met aangepaste schoenen of zolen kunnen we bepaalde problemen behandelen', vervolgt Geens. Als de aandoening veroorzaakt wordt door een aangeboren afwijking, kan in zeldzame gevallen een operatie zinvol zijn. Maar dat is zeker niet de eerste optie. Soms krijgen patiënten het advies hun trainingsintensiteit aan te passen.

Van Bouwel: 'Mensen vergeten soms dat niet iedereen geschikt is voor elke sport. Het gebeurt dat je als arts je patiënt moet meedelen dat hij niet in de wieg gelegd is om bijvoorbeeld op topniveau te tennissen. Zeker als mensen professionele ambities hebben, kan dat een klein drama zijn.' Geens beklemtoont nog dat een loopanalyse maar één mogelijke onderzoekstechniek is.

'Klachten worden niet alleen veroorzaakt door een foute looptechniek, maar nog door tal van andere zaken zoals overtraining of overgewicht. Een loopanalyse is geen zaligmakende methode die elke klacht kan verklaren.'



Onderzoek binnen S.P.O.R.T.S



Een belangrijke pijler binnen S.P.O.R.T.S. is onderzoek.

Recent was er een onderzoeksproject rond het gebruik van echografie voor het vroegtijdig opsporen van peesletsels bij topsporters.

'Bij een groep topbasketters onderzochten we de pezen die binnen deze sport het meest te lijden hebben', zegt prof. dr. Jan Gielen, UZA-radioloog en medisch coördinator van S.P.O.R.T.S. 'Als bleek dat een pees overbelast was, werd onder begeleiding van een coach of kinesitherapeut een speciaal oefenprogramma uitgevoerd. Op die manier konden we de kwaliteit van de pezen weer verbeteren, nog voor de overbelasting tot een onderbreking van de sportactiviteit had geleid. Dat onderzoek voeren we nu regelmatig uit.'

Er gebeurde ook onderzoek rond het chronisch compartimentsyndroom. Dat is een overbelasting van de spieren die gepaard gaat met zwelling en verminderde doorbloeding. 'Tot nog toe moest je voor de diagnose een erg pijnlijke drukmeting met een dikke naald

ondergaan', legt Gielen uit. 'Maar voor de voorarm kan dit sinds kort ook met magnetische resonantie (MR), een beeldvormingstechniek die gebruik maakt van radiogolven.

We hebben de nieuwe methode getest bij motorcrossers, bij wie problemen aan de voorarm regelmatig voorkomen. Maar we kunnen het onderzoek ook doen bij niet-sporters met chronische overbelastingsklachten.'

Ten slotte loopt er een onderzoek naar het effect van spiertraining op lange termijn, in samenwerking met de Hogeschool Antwerpen en de dienst cardiologie. Hierbij worden verschillende groepen betrokken: oudere personen, dansers, druggebruikers en jonge mannen die een hoogtetra training ondergaan. Het effect op de spieren wordt gemeten aan de hand van onder meer CT-scans (beeldvormingstechniek op basis van röntgenstralen) en MR. 'We willen MR gebruiken om na te gaan hoe spieren reageren op inspanning in diverse omstandigheden. Daaruit hopen we aangepaste trainingsschema's te maken', aldus Gielen.

GETUIGENISSEN sensen - GET Getuigenissen -



Joris sport beroepshalve vier tot vijf uur per dag

'Carrière is motivatie om verstandig te trainen'

Als lid van het speciale bijstandsteam van de Antwerpse politie sport Joris (35) vier tot vijf uur per dag. Zijn team wordt onder meer ingezet bij gijzelingen en klopjachten op zware criminelen. Daarvoor moet hij fysiek in topconditie zijn. Vorig jaar raakte zijn voet overbelast.

'Tijdens de werkuren loop en zwem ik veel en doe ik aan gevechtssport. Daarbuiten ben ik een fervent klimmer. Nadat ik in het verleden al blessures had gehad aan mijn schouder, knie en achillespees, kreeg ik vorig jaar te kampen met een ontstoken voetpees. Ik kon niet meer dagelijks lopen en moest na een uur stoppen omdat ik de pijn niet meer kon verbijten. 's Morgens kon ik gewoon niet meer op die voet staan. Ik kreeg een inspuiting, maar die hielp maar tijdelijk. Op aanraden van een collega klopte ik aan bij dr. Van den Eede van S.P.O.R.T.S. Aan die raadplegingen heb ik veel gehad. Ze leerde mij hoe ik op de juiste manier moest stretchen en welke sporten je wel of niet mag combineren. Ik wist bijvoorbeeld niet dat zwemmen en lopen een slechte combinatie vormen. Daarnaast kreeg ik kinesithérapie voorgeschreven.

Na heel korte tijd merkte ik al verbetering. In de loop van mijn revalidatie ben ik teruggedaan voor een inspanningstest, om te weten hoe ver ik stond. Daaruit heb ik geleerd aan welke hartslag ik moet lopen bij de verschillende soorten looptraining. In de toekomst wil ik alleszins proberen verdere zware blessures te vermijden, want dat zou het einde van mijn carrière bij het bijstandsteam kunnen betekenen. En ik wil graag nog een jaar of tien meedraaien. Dat is een extra motivatie om zo verstandig mogelijk te trainen.'





De stappers

W e hebben nog altijd geen naam voor 'ons'. Elk voorstel wordt meteen weggehoond vanwege te melig, te onnozel. En dus zijn we 'de stappers', een groepje stappende vrienden van net onder of net boven de vijftig, de ene al wat sportiever en fitter dan de andere. We hebben elkaar aan de universiteit leren kennen, er zijn echtgenoten bijgekomen en soms zijn die echtgenoten weer uit beeld verdwenen, maar de harde kern is min of meer constant gebleven. We hebben elkaar in collegezalen, examenlokalen en bibliotheken gezien, op fuiven, feestjes en etentjes, in materniteiten en op begrafenissen. We hebben elkaar in korte rokjes gezien, in avondjurken, mantelpakjes en zwangerschapsjurken – om het even alleen over de vrouwen te hebben. En nu zien we elkaar langs Vlaamse en Waalse wegen met stevige stapschoenen en rugzakjes waarin mondvoorraad en doosjes Compeed ter preventie of verzorging van pijnlijke blaren. Die stapschoenen zijn trouwens geen overbodige luxe: toen één van ons een tocht in rubberen laarzen aflegde, heeft ze dat met een pijnlijke achillespeesontsteking moeten bekopen.

We stippelen een route uit en die verdelen we in etappes van ongeveer dertig kilometer, wat – zo hebben we ondervonden – de ideale afstand is. Het vergt wat geregeld met auto's die aan begin- en eindpunt moeten staan, maar dat sop is ruim de kolen waard. De laatste kilometers wegen meestal zwaar, zeker als we door de modder hebben moeten ploeteren, wat verrassend dikwijls het geval blijkt te zijn. De ene krijgt kramp, de ander voelt zijn rug en een derde heeft last van haar knie, maar altijd wordt door iedereen de eindmeet gehaald. Waarna het hoogtepunt van de dag volgt: de après met een glas picon vin blanc. Of is het stappen zelf het hoogtepunt?

De eerste tocht bracht ons van Dworp naar De Panne en was bedoeld als feestelijke bekroning van het vijftigste levensjaar van één van ons. Want blijkbaar is dit iets wat je doet als je vijftig wordt: je begint je zorgen over je conditie te maken. Wat je misschien – ik geef het toe – al veel vroeger had moeten doen. Niemand van ons waant zich nog onsterfelijk. De sigaretten zijn allang uitgedoofd, we bestellen vaker een Spa Rood dan een rode wijn, en we verkondigen aan wie het horen wil dat stappen dé ideale lichaamsbeweging biedt: niet te belastend voor heupen en knieën, en heerlijk sociaal. We kletsen met elkaar of we lopen alleen als we even behoefte aan stilte hebben. Storm, wind of regen kunnen ons weinig deren. En die ene keer dat de zon al te hard brandde, kregen we van bezorgde bewoners onderweg water aangeboden.

De huidige tocht snijdt dwars door België, van west naar oost, van pakweg Mons naar Luik. De GR die we volgen heet *le sentier des terrils*, de route van de slakkenbergen. Er zijn er verrassend veel en ze hebben allemaal een naam: *terril du Sept*, *terril de l'Héribus*, *terril Sainte-Marie et cetera*. De ene is oud en begroeid, de andere lijkt pas gisteren gevormd. Het is een beetje buitenland: anders dan bij 'ons', maar nog altijd België. In een café werden we op frites getraakteerd omdat de baas ons zo sympathiek vond. Er werd geklonken op de verbroedering.

Of we altijd zo sympathiek zijn, weet ik niet. Soms zijn we hinderlijk luidruchtig. We hebben elkaar ook zoveel te vertellen. Er moet zo hard gelachen worden om grappen en opmerkingen die niet altijd veel niveau halen. We zijn de eersten om dat toe te geven. Maar daarom lachen we niet minder hard.

Het mooiste is natuurlijk dat we na al die jaren nog altijd niet zijn uitgepraat. Nu dromen we van de onvermijdelijke

pelgrimstocht naar het mythische Santiago de Compostela. Om die helemaal te voet te doen, heb je drie maanden nodig. Dat wordt dus wachten op ons pensioen.

Soms zie ik ons in gedachten lopen over een pad tussen stoppelvelden. We zingen een lied uit een lang vervlogen tijd bij de jeugdbeweging: 'Een kleine kleine gids kampeerde in een shelterke, onder de bomen diep in de hei, ze zong terwijl ze stookte en wachtte tot het kookte, wie wil kamperen, kampere met mij...' We worden kleiner en kleiner. Nog even en we zijn niet meer dan een nietige stip aan de horizon.

Info

- S.P.O.R.T.S., afspraken via 03 821 42 02 (secretariaat Sonja Van Hoof) Dringende hulp of advies via spoedgevallendienst, 03 821 38 06 <mailto:sports@uza.be> www.uza.be/sports
- Dienst cardiologie, 03 821 35 38
- Dienst orthopedie, 03 821 32 48
- Dienst pneumologie, 03 821 35 39

Andere bronnen

- www.gezondsporten.be (informatie van de Vlaamse overheid over voeding, training, blessures, doping etc.)
- www.dopinglijn.be (informatie van de Vlaamse overheid over het antidopingbeleid)
- www.vvsport.be (Vlaamse Vereniging voor Sportgeneeskunde en Sportwetenschappen)