

Lopen met griep en verkoudheid

Voor goede hardloopresultaten of conditieverbetering is regelmatig sporten een must. Maar de tijd voor de griep en verkoudheid is weer aangebroken. Ben jij al aan het hoesten en snotteren geslagen? Wat doe je dan? Stug doortraining of heb je dan maar niet gesport?

Griep en verkoudheid zijn besmettelijk, dus je kan zo ziek worden. Goede hygiëne helpt verspreiding en besmetting te voorkomen. Lees de tips en informatie hieronder en kom ziekte vrij de winter door.

Verspreiding en besmetting

Griep- en verkoudheidsvirussen zitten in druppeltjes snot, slijm en speeksel. Ze worden door praten, hoesten of niezen verspreid. Bij niezen blaas je de druppeltjes wel 6 meter ver, bij hoesten is het 2,5 meter ver! De kans op besmetting is dus groot in ruimten waar mensen dicht bij elkaar zitten en waar slecht geventileerd wordt, bijvoorbeeld in een trein of bus, school of het

kantoor. Virussen worden ook overgedragen via handen als iemand je bijvoorbeeld een hand geeft en via voorwerpen zoals een deurknop of kraan. Goede hygiëne kan verspreiding én besmetting beperken.

Wat te doen bij griep, koorts of verkoudheid?

Sporten met griep en/of koorts onder de leden is gevaarlijk. Je immuunsysteem is verzwakt en je lichaam heeft alle energie nodig om beter te worden. 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. Het idee om toch te gaan sporten "om de ziekte er uit te zweten" is een onzinnig fabeltje. Er zijn namelijk virussen en bacteriën actief en kunnen een infectie van de hartspier veroorzaken (myocarditis). Sporten met koorts: nooit doen! Doe daarom altijd de 'nek-check'!

Doe de nek-check!

Anders dan griep, kun je met een verkoudheid (dan wel zonder koorts!) wel doortraining. Er is een ezelsbruggetje, waarmee je kunt bepalen of je al dan niet kunt sporten: de 'nek-check'. Zijn de ziekteverschijnselen uitsluitend boven de nek

gelokaliseerd (zoals neusverkoudheid, oorpijn, keelpijn en geen koorts), dan is sporten (op een lager pitje) toegestaan. Als de ziekteverschijnselen (ook) onder de nek zijn, zoals kortademigheid, hoesten, koorts (≥ 38 °C). Meet de temperatuur wel vóór het nemen van temperatuur verlagende of pijnstillende middelen, spierpijn in armen en benen e.d., dan is het advies om niet te sporten. Bij twijfel dien je een (sport-)arts raadplegen.



Risico's bij een te snelle sporthervatting: Doe de dagen verdubbelaar!

Een griep is allesbehalve goed voor je conditie. Je lichaam moet veel energie leveren om te herstellen en raakt daardoor uitgeput. Na een griep is het dan ook verstandig om rustig de trainingen te hervatten en zeker niet op je niveau van net voor de griep door te gaan. De basisregel die je het beste kunt hanteren luidt dat je bij koorts het dubbele aantal dagen dat de koorts heeft geduurd niet moet sporten/lopen. Had je vier dagen koorts, dan mag je pas na acht dagen weer beginnen met trainen. Je lichaam heeft dan de kans om volledig te herstellen. 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 overtraind te raken omdat je zieke lichaam de trainingsarbeid nog niet aan. Tevens je verzwakte immuunsysteem zal dan alleen nog maar verder verzwakken waardoor klachten kunnen verergeren en het herstel alleen maar langer duurt je wordt vatbaarder voor een (andere) ziekten.

Wanneer zijn mensen met griep of verkoudheid besmettelijk?

Mensen met griep zijn besmettelijk op de dag vóórdat de ziekteverschijnselen beginnen tot en met 5 dagen

daarna. Mensen met verkoudheid zijn besmettelijk vanaf het moment dat de klachten ontstaan aan neus of keel. Na een paar dagen neemt de besmettelijkheid af.

Verklein de kans op besmetting

Besmetting is nooit helemaal te voorkomen. Maar de onderstaande maatregelen verkleinen wel de kans dat je besmet wordt, of dat je griep of verkoudheid aan anderen overdraagt. Leer de maatregelen ook aan collega's, familie en kinderen.



Hoest netjes. Houd een zakdoek of hand voor de mond bij niezen of hoesten of hoest/nies in je elleboogplooï.



Gebruik een zakdoek maar één keer. Gebruik het liefst papieren zakdoeken of tissue. Gooi deze na gebruik weg.



Was de handen: voor het eten, na het hoesten, niezen of snuiten. En/of gebruik handdesinfectie ($\geq 70\%$ alcohol). Droog je handen bij ziekte bij voorkeur met een papieren handdoek. Heb je alleen een stoffen handdoek? Doe deze dan dagelijks in de was!



Schoon houden: Houd deurknop, trapleuning, kraan, toetsenbord, telefoon, e.d. schoon. Was beddengoed regelmatig.



Ventileer kantoor-, woon- en slaapruijnten. Laat ventilatieroosters open of zet het raam op een kier.

Praktische tips bij griep en verkoudheid

Griep en verkoudheid genezen bij gezonde mensen meestal zonder medische behandeling. Hieronder enkele tips die helpen de klachten te verlichten.

- Neem rust en vermijd lichamelijke inspanning.
- Houd bij koorts het vocht in je lichaam op peil door veel te drinken.
- Voorkom dat je lichaam afkoelt als je koorts hebt.
- Onderdruk je hoest niet. Hoesten houdt juist de luchtwegen schoon.
- Je neus ophalen is beter dan snuiten. Ophalen zuigt het slijm weg uit de bijholten en verkleint daar de kans op ontstekingen. Als je snuit, snuit dan de neusgaten een voor een.
- Zoutwaterdruppels en xylometazoline-druppels helpen bij een verstopte neus; zoutwater verdunt het ingedikte slijm, xylometazoline maken het opgezwollen slijmvlies dunner.
- Stomen kan verlichting geven, maar het versnelt de genezing niet. Voeg geen kamille of menthol aan het water toe; dit kan de slijmvliezen juist irriteren.
- Vermijd sigarettenrook. Rook irriteert de slijmvliezen en vertraagt de genezing.
- Tegen koorts en pijn kun je bijvoorbeeld paracetamol nemen.

Wanneer moet je naar de huisarts?

Soms ontstaan (ernstige) klachten die wél behandeld moeten worden. Neem contact op met je huisarts wanneer:

- bloed of veel slijm loskomt bij het hoesten, of als het hoesten langer dan twee weken duurt;
- de koorts $\geq 38^\circ\text{C}$ en langer dan 5 dagen duurt;
- de koorts terugkomt na een koortsvrije periode;
- er sprake is van kortademigheid, benauwdheid of van piepend ademhalen (eventueel in combinatie met hoge koorts);
- er sprake is van keelpijn die langer dan 7 dagen duurt of sterk verergert;
- er een grotere kans bestaat op ernstige klachten bij griep, bijvoorbeeld bij mensen van 60 jaar of ouder, of bij nier-, hart-, long- en suikerpatiënten;
- als je het zelf niet vertrouwd.

Antibiotica en sporten

Sporters zijn ook maar mensen en kunnen ziek worden. Medisch gezien is het soms wenselijk of zelfs noodzakelijk een antibiotica te nemen om de ziekte (sneller) te laten genezen. Sommige sporters vrezen dat een antibioticum hun prestatievermogen zal verminderen. Er zijn echter geen gegevens uit wetenschappelijk onderzoek die deze opvatting ondersteunen. Hoe kan het dan wel? Het lichaam heeft tijd nodig voor het volledig hersteld is en weer belast kan worden. Pak je op zo'n moment de training weer op dan belast je lichaam te zwaar en je lichaam kan het gewoonweg nog niet aan!

Wat wel (indirect) nadelig kan werken, zijn de breed spectrum antibiotica (dat houdt in dat het tegen vele bacteriën werkt), die ook een effect hebben op de darmbacteriën. Door de verminderde darmwerking wordt wel de prestatie nadelig beïnvloed.

Thof trainingen. Bij Thof trainen.

Trainen of niet trainen? De trainers van Thof hebben een gedeelde verantwoordelijkheid voor 'hun' mensen, voor zover dat redelijkerwijs mag worden verwacht en dat in zijn/haar vermogen ligt. Om dan lukraak je 'ziektebeeld' bij je trainer neer te leggen, getuigt niet van een gezond zelfbeeld en sportvolwassenheid. Daarom moet je altijd **zelf** beoordelen en vaststellen of je fit en gezond genoeg bent om mee te trainen. Deze beslissing moet je niet bij de trainer neerleggen! Bij twijfel moet je niet meetrainen en wij adviseren je dan om rust te nemen en/of een (sport-)arts te raadplegen.

Interessante links:

1. <https://www.degrotegriepmeting.nl/> staat op een kaart van Nederland de huidige griepconcentratie.
2. http://www.apotheek.nl/Thema_s/Thema_s/Griep_en_verkoudheid.aspx?mId=10702&rId=42 informatie over griep en verkoudheid.
3. http://stopvuilefreddie.nl/welkom_14.html. Speciale site voor kinderen.
4. www.rivm.nl/grieprik. Grieprik informatie.
5. www.sportzorg.nl.
6. <http://www.youtube.com/watch?v=o4EOiwwzP08> De nek-check.

Voor vragen, opmerkingen of suggesties: zend een email naar loopveilig@thofrunning.nl.