



# Wetenschappelijk bewezen? Luister naar je lichaam !!

over. We moeten hiervoor een opsplitsing naar leeftijd maken. Bij sporters jonger dan 35 jaar gaat het vooral om hartritmestoornissen, dikwijls door aangeboren afwijkingen in de hartspier, de hartkleppen of de kleine zenuwbaantjes in het hart. Weet immers dat datgene wat men in de media meestal "hartstilstand" noemt, eigenlijk zo goed als altijd eerder een erg gevaarlijke hartritmestoornis is (iedereen heeft wel al eens over "fibrillatie" horen spreken). Bij sporters ouder dan 35 jaar gaat het in 77% van de gevallen om een probleem rond de kransslagaders met heel dikwijls een massief hartinfarct. Een interessant gegeven uit deze statistiek: bij niet minder dan 21% van de gevallen van plotse dood is de oorzaak onbekend. Ook dit illustreert het belang van preventieve maatregelen, zeker met de stijgende belangstelling voor de leeftijdscategorie van de "Masters".

Laat ons nu even terugkeren naar de kern van ons betoog: wat kunnen we doen om zo weinig mogelijk van deze dramatische feiten te moeten meemaken? Of eerder: hoe kunnen we personen herkennen die een hoog risico hiervoor hebben?

We vermeldde reeds dat het soms om aangeboren afwijkingen gaat, die familiaal voorkomen. Mensen waarbij plotse dood reeds voorkwam bij een familielid hebben zelf ook een hoger risico en hebben er alle baat bij om zich uitgebreid te laten onderzoeken.

Een niet mis te verstaan alarmsignaal zijn ook de abnormale hartkloppingen ("palpataties") en het plots bewustzijnsverlies ("syncope") tijdens inspanning. Ook hier is verder onderzoek zeker geïndiceerd.

U ziet dus dat het, vooral bij sporters onder de 35 jaar, gaat om opsporen van mogelijk aangeboren hartritmestoornissen. Bij sporters boven de 35 jaar gaat het dan vooral om de maatregelen rond de preventie van hart- en bloedvatziekten die u ongetwijfeld allemaal kent: een gezonde, actieve levensstijl, zorgen voor een lage bloeddruk en cholesterol, niet roken, een gezonde voeding met weinig vetten en weinig zout, proberen goed om te gaan met stress, je overgewicht wegwerken en zo kunnen we nog een tijdje doorgaan natuurlijk.

Wat is nu de moraal van dit hele verhaal? Eerst en vooral: luister naar je lichaam! Negeer geen alarmsymptomen. Ook de stoerste superatleet kan geveld worden door hartritmestoornissen

of een infarct. Vooral abnormale hartkloppingen of bewustzijnsverlies tijdens een inspanning zijn niet te onderschatten tekens! Raadpleeg in dat geval steeds je arts die dan zal beslissen of verdere onderzoeken, zoals electrocardiogram, inspanningsproef en/of echocardiografie nodig zijn. Neem ook familiaal voorkomende hartaandoeningen ernstig en negeer ze niet.

Topsporters krijgen op regelmatige basis dergelijke screenings. Of dit voor eerder recreatief sportende judoka's ook nodig is, blijft een open vraag. We zouden willen aanraden op regelmatige basis (bv. jaarlijks) bij je arts langs te gaan voor een basis sportmedisch onderzoek. Je arts zal je dan zeker nuttig advies geven of het nodig is om meer doorgedreven investigaties te laten uitvoeren.

Voor judoka's, ouder dan 35, is dat zelfs van nog groter belang. Hart- en bloedvatziekten komen immers sowieso bij deze leeftijdsgroep meer voor.

Tot slot, en alles samenvattend, kunnen we stellen: verzorg je lichaam goed met de klassieke preventie maatregelen en bovenal luister naar je lichaam! Negeer geen alarmsignalen!

Sport is en blijft gezond en laat ons dat alstublieft zo houden.

*Peter Smolders*

Zo nu en dan horen we via de pers de berichten over de dramatische gebeurtenissen van sporters die tijdens of vlak na de sportbeoefening zeer ernstige hartproblemen vertonen. De beelden van een neerstortende atleet staan dan steeds op ons netvlies gebrand. Sommigen kunnen nog net gereanimeerd worden, anderen tot onze grote ontzetting niet. Jammer genoeg zien we dit ook in het buitenland, maar ook veel dichterbij huis dan je zelf zou denken. Het gaat hier zeker niet over de "ver van mijn bed show". Het is inderdaad niet voor niets dat reanimatie-technieken opgenomen zijn in de leerstof van de cursus initiator.

Dit artikel heeft tot doel om iedereen nogmaals eraan te herinneren dat we dit fenomeen toch een beetje kunnen terugdringen. Misschien nooit helemaal, maar toch kunnen we iedereen toch een stukje op de goeie weg helpen. We proberen dus een antwoord te zoeken op de vraag: "Hoe kunnen we deze verschrikkelijke en soms fatale hartproblemen zo veel mogelijk vermijden?".

Om het probleem even te situeren eerst enkele cijfers. Men schat dat dit fenomeen, dat men "plotse dood" noemt, voorkomt bij 2,3 per 100000 atleten per jaar. Zo overlijden er bijvoorbeeld in Nederland tussen de 150 en 200 personen per jaar tijdens of vlak na het sporten. Het komt 10 maal meer voor bij mannen dan bij vrouwen. Uit een registratieonderzoek uit 2008 (weer uit Nederland) bleek, dat men er in amper 42% van de gevallen in slaagt (ondanks de allerbeste zorgen) om zo iemand succesvol te reanimeren. 58% overlijdt jammer genoeg na zo'n "cardiac event". Deze cijfers illustreren nogmaals hoe belangrijk hier de preventie is.

Wat is nu eigenlijk de oorzaak van dit fenomeen? Ook hier hebben we natuurlijk cijfers