

Voorkom dood jonge sporter

» Extreme verdikking van de hartspier is vaak doodsoorzaak bij jonge sporters. Dragers van het gen dat voor verdikking zorgt, kunnen volgens het VUmc medicijnen slikken om dit risico te voorkomen.



Wandelen voor je bloeddruk

» Dertig minuten wandelen in een vast tempo is de eenvoudigste manier om je bloeddruk te verlagen. Dit zegt de afdeling voor sport en wetenschap van de Canterbury Christ Church University in Groot-Brittannië.



Obesitas los van sporten

De toename van het aantal mensen met obesitas is niet toe te schrijven aan een minder actieve leefstijl, maar aan de toegenomen consumptie. Dat blijkt uit onderzoek van de Universiteit Maastricht.



De mooiste voetbalschoen is niet per definitie de beste. Podoloog Joop Veenstra: „Een voetbalschoen is iets persoonlijks.“
FOTO ALETTA VAN STARRENBURG

alléén op een drassig veld te gebruiken. Zodra het droger en harder wordt, moeten ‘gewone’ noppen worden gebruikt, anders is het risico op een verdraaide knie enorm.

„Elke voetballer zou twee of drie paar schoenen moeten hebben: een-tje met pinnen, eentje voor kunstgras en een paar met gewone of tractionnoppen. Koop ook tijdig nieuwe, dan kun je de nieuwe gaan inlopen terwijl de oude nog te gebruiken zijn. Want dat is wel belangrijk: goed ingelopen schoenen.“

„Daarom is de zomer de beste tijd om nieuw schoeisel aan te schaffen.

Je bent dan immers zelf ook aan het opbouwen. Loop ze in op de training en speel de eerste wedstrijden nog op de oude. Elk seizoen nieuwe schoenen is wel ongeveer de gemiddelde voorwaarde. Bij hardloop-schoenen staat 1000 tot 1500 kilometer als uiterste houdbaarheidsdatum. Voor voetbalschoenen is er niet zo'n grens, maar na een seizoen zijn ze wel ver op.“

Veenstra verwacht dat kicksen van leer binnen tien jaar verleden tijd zijn. Het synthetisch materiaal waarvan moderne schoenen zijn gemaakt, is onderhoudsvrij.

„Het zuigt geen vocht op, zoals leer en geeft minstens evenveel balgevoel.“

Demping, zoals bij hardloop-schoenen van groot belang is, speelt bij voetbalschoenen minder. Dat komt omdat een hardloper altijd dezelfde beweging en voetafwikkeling heeft, terwijl een voetballer voortdurende andere bewegingen maakt. „Sprinten, kappen en draaien, veel zijwaartse bewegingen. Bij voetbal is geen moment gelijk. De ondergrond is ook nooit een referentie-punt, omdat de omstandigheden steeds veranderen.“

DO

- Kies goed passende schoenen, zeker als je voor leer kiest. Een half maatje te klein kan net, kleiner niet.
- Let op de stabiliteit. Vooral de verstevigde hiel is belangrijk bij de preventie van blessures.
- Zorg voor grip door de juiste noppen te kiezen.
- Kies voor schoenen met een uitneembare binnenzool. Laat bij voetafwikkelingen (platvoeten!) een orthopedisch zooltje aanmeten bij een podoloog. Correctie is belangrijk voor de stabiliteit van de voet en voor komt blessures.
- Loop nieuwe schoenen goed in.

DON'T

- Plastic schoenen kopen.
- Bezuinigen op voetbalschoenen. Doorgaans is duurder echt beter.
- Te lang doorlopen op schoenen, 'omdat ze zo lekker zitten'.
- Schoenen in je voeteltas laten zitten. Schoenen moeten kunnen drogen, anders slijten ze sneller en heb je meer risico op blessures. Vul leren schoenen met kranten en vet ze zo nu en dan in.

→ de specialist

Met medewerking van de Vereniging voor Sportgeneeskunde

Heeft u ook een vraag voor de specialist? Stuur deze dan naar sportgezond@ad.nl. Een selectie komt in deze rubriek aan bod.

Als een fervent hardloper met vele marathons op mijn naam, moet ik pasgeb na een bacteriële botinfectie, te weten spondylodiscitis, te hebben opgelopen. Ik heb daarvoor zes weken aan het infuus in het ziekenhuis gelegen. Daar is wel de bacterie bestreden maar de pijn ging pas weg na een behandeling in de pijnpoli. Mijn tusselwervels zijn door deze infectie geheel verdwenen in de onderrug. De gewone wervels zijn aan elkaar gegroeid. Sinds ongeveer drie jaar lijkt het dat mijn longen ook zijn aangetast. Tijdens mijn dagelijkse bezoek aan de sportschool doe ik ongeveer 25 minuten aan fietsen en daarna de loopband. Maar op de loopband gaat mijn hartslag zeer snel omhoog en loop ik te hijgen als een molenpaard. Mijn leeftijd is 68 jaar en ik wil nog graag wat aan lopen doen. Mijn vraag is: hoe komt het dat ik na vele jaren van marathons en ultralopen te hebben beoefend nu als een ouwe zak afgeserveerd ben?

Sportarts Ed Hendriks:

Een verzwikking is vaak te voorkomen. Oefentoltraining en andere balans- en coördinatieoefeningen hebben een belangrijke aanvullende waarde, ook bij sporters die voor hun gevoel volledig hersteld zijn en al bijna een jaar weer volop trainen.

Er is afdoende bewijs voor effectieve bescherming door het dragen van een enkelbrace bij sporters bij balsporten, met name voor sporthervatting gedurende het eerste jaar na een verzwikking. Allerbelangrijkst is de actieve stabiliteit en de controle van de enkel, door op tijd met voldoende kracht en in goede onderlinge samenwerking de spieren aan te spannen. Na een verzwikking moet dit dus weer worden opgetraind. Zodra pijnvrij op een been kan worden gestaan kan worden begonnen met balanstrainings.

Naarmate mensen ouder worden, is de warming-up - dat wil zeggen rustig beginnen - van meer betekenis. Ook snelle wisselingen van ritme en intensiteit worden minder goed verdragen, omdat hart en longen zich niet zo makkelijk aanpassen.

Het is belangrijk om het plezier in het sporten voorop te stellen. Rustige duurtraining is de beste trainingsvorm om de conditie weer op te bouwen. Het is een

idee om een inspanningsonderzoek bij een sportmedische instelling te laten uitvoeren om te kijken wat u wel en niet kunt. Daarnaast kunnen dan tevens de trainingszones worden vastgesteld voor uw duurtraining.

Sportmedische instellingen vindt u op www.sportzorg.nl.

Ik heb sinds februari een enkelbles-sure: opgerekte enkelbanden. Nu ben ik vorige week weer gaan meegymmen, maar ben toen weer 'omgeklinkeld'. Kunt u mij vertellen hoe ik dat het beste kan oplussen?

Sportarts Guido Vroemen:

Uiteraard is het erg vervelend dat u zich afgeserveerd voelt. Bovendien bent u flink ziek geweest. U zult dus uw grenzen moeten accepteren en uzelf uitputten is dan bepaald onverstandig.

Naarmate mensen ouder worden, is de warming-up - dat wil zeggen rustig beginnen - van meer betekenis. Ook snelle wisselingen van ritme en intensiteit worden minder goed verdragen, omdat hart en longen zich niet zo makkelijk aanpassen.

Het is belangrijk om het plezier in het sporten voorop te stellen. Rustige duurtraining is de beste trainingsvorm om de conditie weer op te bouwen. Het is een

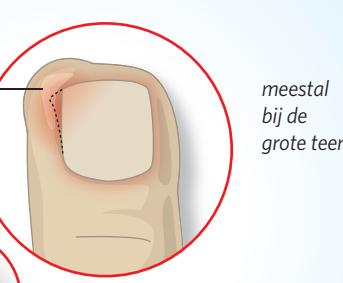
Op www.sportzorg.nl staan deze oefeningen.

De blessure Ingegroeide teennagel

Een klap of verwonding tijdens het sporten kan een ingegroeide nagel veroorzaken: de nagel groeit verder dan normaal in de teen.

Symptomen:

- verdikking van de nagelwal
- overmatige eeltvorming
- ontstekingsreactie
- overmatige groei van herstelweefsel ('wild vlees')
- rode en pijnlijke zwelling



meestal bij de grote teen



Behandeling bij lichte ingroei: eenvoudige behandeling door pedicure of podotherapeut

Behandeling bij ver ingegroeide nagel: chirurgische ingreep door huisarts of specialist (onder plaatselijke verdoving)