

Sporten en griep: twee gouden regels

Sportzorg.nl heeft twee gouden regels opgesteld waar de sporter op moet letten bij sporten met een griep.

Een griepepidemie betekent dat verkoudheden, griepaanvallen en andere infectieziekten weer in groten getale de kop kunnen opsteken. Ofschoon de niet-sporter al gauw zal zeggen dat het niet verstandig is om te sporten als je ziek bent, leeft de vraag onder fanatieke sporters wel degelijk. Veel sporters zijn toch ongeveer 3 tot 4 maal per jaar verkouden en als dat moment samen valt met sportieve plannen moet je toch een keuze maken. Een luchtweginfectie is vrijwel altijd een virusinfectie die zich kan manifesteren als een eenvoudige neusverkoudheid maar ook als een veel ernstiger beeld zoals een zware griep of zelfs een longontsteking. Voordat een advies gegeven wordt moet er onderscheid worden gemaakt tussen een infectie met algemene verschijnselen zoals koorts en spierpijn, of een infectie die zich beperkt tot lokale verschijnselen boven de nek zoals keelpijn, loopneus en hoofdpijn.

Twee gouden regels:

Regel 1: Bij koorts, spierpijn en een verhoogde hartslag in rust wordt sporten afgeraden.

Tip: Als je je ziek of grieperig voelt, is het dus verstandig om de temperatuur te meten. Meet deze temperatuur altijd vóór het nemen van temperatuurverlagende of pijnstillende middelen zoals aspirine en paracetamol.

Regel 2: Pas je training ook aan als je je minder goed voelt dan verwacht of gewenst.

Zonder temperatuursverhoging mag er in principe doorgetraind worden. Het kan echter verstandig zijn om toch wat rustiger en niet te intensief te trainen.

Tip: Houdt een [logboek](#) bij om jouw reacties op trainingen en wedstrijden bij te houden en te leren kennen!

Wist je verder dat:

Het vroegere geloof dat koorts bij een verkoudheid of griep“ eruit gezweet kan worden” onterecht is? Sporten met koorts wordt sterk afgeraden!

Tips voor preventie

Op de site www.voorkomblessures.nl van VeiligheidNL zijn nuttige tips te vinden voor het voorkomen van blessures bij diverse sporten.

Blessure opgelopen?

Op de website www.sportzorg.nl is nuttige informatie te vinden over wat te doen als u een blessure hebt opgelopen en daar vragen over hebt. Ook vindt u de juiste weg naar de beste sportmedische zorg.