

Griep en sporten

Allereerst een aantal misverstanden uit de wegruimen omtrent de Mexicaanse griep. De griep verloopt niet anders dan de gewone seizoensgriep. Sterker nog het lijkt erop dat hij zelfs milder verloopt. Het probleem is echter dat omdat het een nieuw virus is er wel meer mensen ziek zullen worden.

Met griep moet je gewoon je verstand gebruiken: als je spierpijn en koorts (soms wel tot 40 graden) hebt, moet je het rustig aan doen en paracetamol gebruiken om de symptomen te bestrijden. Een gewone griep duurt meestal niet langer dan 3-5 dagen. Zijn er complicaties zoals heftige benauwdheid, ernstige ziekte dan is het verstandig om je huisarts te raadplegen.

Als je koorts hebt (of ziek bent in het algemeen) is het niet verstandig om te sporten. Door de koorts is het lichaam al harder aan het werken en als er dan nog een sportprestatie bijkomt is dat teveel. Je legt als het ware de zweep over een vermoeid paard. Sporten met koorts (griep) is onverstandig en willen wij dan ook heel duidelijk afraden.

Wanneer kan je dan weer sporten? Als algemene stelregel mag je nemen dat je het aantal dagen dat je koorts hebt gehad keer 2 moet doen voordat je weer wat gaat sporten. Bijvoorbeeld, heb je 4 dagen koorts gehad, ga dan pas na 8 dagen weer sporten. Het lichaam moet de kans krijgen goed te herstellen.

In periodes van verkoudheid en griep zijn er een aantal regeltjes waarmee je verspreiding kan voorkomen, het zijn normale hygiënische maatregelen maar voor de duidelijkheid noem ik ze toch:

- Houd uw hand of zakdoek voor uw mond als u niest of hoest;
- Was regelmatig uw handen met water en zeep;
- Raak zo min mogelijk uw mond, neus of ogen aan;
- Gebruik papieren zakdoeken of tissues bij hoesten, niezen of snuiten en gebruik ze eenmalig. Gooi ze daarna in de vuilnisbak;
- Drink tijdens het sporten uit een eigen meegebrachte drinkbidon of gebruik je eigen bidon.

Kortom in tegenstelling tot wat de media ons willen doen geloven is er absoluut geen reden tot paniek, wel is er een bijzondere situatie die wat extra aandacht vraagt.

Robert Smithuis