



Ik denk niet aan mijn astma, maar wel aan mijn sport

Tijd om de spelregels van astma te veranderen

Vraag advies aan je arts



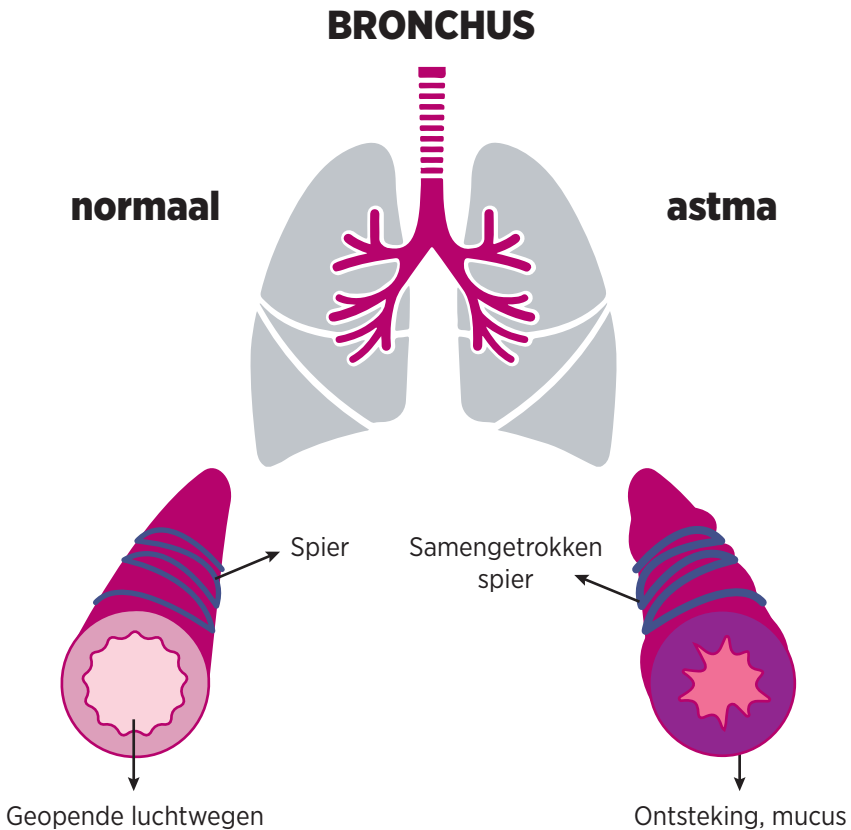
Wat hebben Justine Henin en David Beckham gemeen, behalve het feit dat ze wereldberoemde topsporters zijn? Beiden hebben astma; een mooi bewijs dat je met astma veel meer aankan dan je zelf denkt!

In deze brochure vind je meer informatie over hoe sport astma gunstig kan beïnvloeden en wat je kan doen om je astma tijdens het sporten onder controle te houden.

Wat doet astma met je longen?

Astma is een veel voorkomende ziekte waarbij de luchtwegen overgevoelig reageren en vernauwen na contact met prikkels in de ingeademde lucht. De spiertjes in je luchtwegen trekken samen en er is een oversecretie van slijm. Dit zorgt voor dat nare gevoel van ademtekort.

De belangrijkste klachten bij mensen met astma zijn het periodiek optreden van een piepende of fluitende ademhaling, een beklemmend gevoel op de borstkas of kortademigheid, wat soms gepaard gaat met hoesten. Deze klachten variëren met de tijd: ze kunnen spontaan optreden (vaak 's nachts of in de vroege ochtend), tijdens een inspanning of bij contact met prikkels in de omgeving.



Astma debuteert meestal op jonge leeftijd (omwille van een allergie aan huistofmijt, pollen of andere stoffen) maar kan ook op volwassenen of oudere leeftijd voor het eerst optreden zonder dat er sprake is van een allergie.

Alle patiënten met astma kunnen (extra) klachten ondervinden bij contact met specifieke prikkels. Patiënten met allergisch astma kunnen bovendien ook reageren op specifieke prikkels (meer bepaald door blootstelling aan de stoffen waaraan men allergisch is).

■ Specifieke prikkels (allergenen)

■ Aspecifieke prikkels:

- koude lucht, mist
- drinken van koude dranken of ijs
- rook
- sterke geuren
- droge lucht
- hevig lachen of spreken
- fysieke inspanning



Het kan dus best zijn dat kinderen of volwassenen met astma makkelijker astmklachten ervaren op het moment dat ze een lichamelijke inspanning doen. Dit komt omdat de geprikkelde luchtwegen te snel uitdrogen en afkoelen, omdat je bij het sporten vaker diep moet inademen via de mond. Naarmate astma beter behandeld wordt zal de reactie van de luchtwegen op een inspanning afnemen.



Maar astma hoeft geen belemmering te zijn om aan sport te doen. Mits je bepaalde voorzorgsmaatregelen in acht neemt, mogen astmklachten geen reden zijn tot fysieke inactiviteit, ook niet als de astmklachten worden uitgelokt door een fysieke inspanning.

Wie heeft er vooral baat bij sporten?

In principe heeft elke persoon met een longaandoening baat bij lichamelijke oefeningen. Onderzoek toont aan dat de astmasymptomen en de levenskwaliteit verbeteren wanneer je 3 à 5 keer per week 20 tot 60 minuten beweegt. Regelmatig bewegen en sporten verbeteren de inspanningscapaciteit en zorgen er dus voor dat je bij het sporten minder snel astmasymptomen ervaart. Er zijn ook gegevens die suggereren dat sporten de ontsteking in de wand van de luchtwegen kan beïnvloeden.

Ben je zwaarlijvig? Dan doe je er goed aan om regelmatig te bewegen. **Obesitas zorgt namelijk voor ernstigere astmaklachten**, omdat je meer gewicht moet torsen en omdat het astma vaker ernstiger is. Een combinatie van aangepaste gezonde voeding met beperking van de calorie-inname en voldoende lichaamsbeweging zal je levenskwaliteit aanzienlijk bevorderen. **Aarzel dus niet om je sportkleding aan te trekken!**



Welke sporten worden aangeraden?

In feite kan je alle sporten doen die je wenst. Vooral aërobe sporten die het uithoudingsvermogen verbeteren zijn goed. Bij **aërobe sporten** gebruik je je grote spieren en verbeter je zo je inspanningsvermogen. Denk bijvoorbeeld aan wandelen, joggen, fietsen en zwemmen. Teamsporten, zoals balsporten zijn ook perfect mogelijk. Alles hangt ervan af hoeveel je aankan en hoe goed je astma onder controle is.

Vertel je sportbegeleider en medesporters dat je aan astma lijdt. Indien er iets zou gebeuren zijn zij tenminste op de hoogte.



Ben je niet zo'n sportief type? **Kleine dagelijkse inspanningen** in en rond je huis betekenen ook heel wat:

- Pak vaker de fiets.
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Stap een halte eerder uit de bus en loop het laatste stuk of parkeer je auto wat verder.
- Werk in de tuin.
- Doe wat extra ademhalingsoefeningen.

Goed begonnen is half gewonnen!

De opwarming is zeer belangrijk. Aan astmapatiënten die sporten geven we de raad om goed op te warmen (gedurende 10 tot 15 minuten aan lage intensiteit). Een **geleidelijke opwarming** gedurende minimum 15 minuten bereidt je luchtwegen voor op de gevolgen van de inspanning. Zo verlaag je het risico op een astma-aanval.

Ook volgende tips kunnen van nut zijn, al naargelang welke sport je verkiest:

- Blijf zoveel mogelijk door de neus ademen (opwarming en bevochtiging lucht).
- Wees voorzichtig bij (of vermijd) fysieke inspanning tijdens periodes van verkoudheid of infectie.
- Inspanningen bij koude (< 5°C) of te droge buitenlucht kunnen sneller astmaklachten uitlokken. Draag eventueel een beschermend masker voor je mond.
- Vermijd sporten bij te hoge ozonconcentraties.
- Ga zwemmen op momenten dat het minder druk is en in een zwembad waar er goed geventileerd wordt (dit vermindert de vorming van irriterende trichloramines).
- Gebruik bij voorkeur zoutarme sportdranken.
- Overweeg om 10-15 minuten voor de inspanning een snelwerkende luchtwegverwijderaar te inhaleren, wat extra bescherming kan geven en houd deze medicatie tijdens het (intensief) sporten binnen handbereik.

Bouw je inspanningen langzaam op. Na 1 à 2 maanden zou je een schema van minimaal 3 sportmomenten per week haalbaar moeten zijn.



Moet je extra medicatie nemen voor het sporten?

Heb je het tijdens of vlak na het sporten toch benauwd? Aarzel dan niet om een tiental minuten voordat je start met sporten je 'noodmedicatie' (luchtwegverwijderaar) **te inhaleren**. Mocht dit niet voldoende helpen, **vraag dan raad aan je behandelende arts**. Misschien volstaat het om je therapie of je inhalatietechniek aan te passen.



Volg steeds de instructies van je arts en neem je medicatie strikt zoals hij of zij het voorschrijft. Vooral je onderhoudsbehandeling is zeer belangrijk!

Sport je op hoog niveau, dan is het aangewezen om de aanbevelingen van de **dopingcommissie omtrent medicatiegebruik** op te volgen. De laatste jaren werden er vele inspanningen geleverd om astmamedicatie ook regulier te kunnen gebruiken bij topsport, zelfs tijdens competities. Op de website <https://www.dopingvrij.vlaanderen/> kan je via de '**geneesmiddelenchecker**' perfect nagaan of je geneesmiddelen toegelaten zijn.

Wens je meer informatie? Check dan zeker de website www.asthmaday.org voor meer nuttige tips en concrete informatie rond medicatiegebruik en inhalatietechnieken bij astma.





Bronnen:

- Boulet LP. & O'Byrne PM. Asthma and exercise-Induced bronchoconstriction in athletes. *N Engl J Med* 2015; 372 (7): 641-648.
- Dekker N. et al. Richtlijn astma bij volwassenen: diagnose en monitoring in de eerste lijn. Herziening 2019. Ebracticienet; gevalideerd in 2020.
- Fitch KD. Pharmacotherapy for exercise-induced asthma: allowing normal levels of activity and sport. *Expert Rev. Clin. Pharmacol.* 2010; 3 (1): 139-152.
- Heikkinen SA. Effects of regular exercise on asthma control in young adults. *Journal of Asthma* 2017; 55 (7): 726-733.
- JAV. Henin lijdt aan chronische astma. 12 sept. 2009.
- Keatley C. Asthma, David Beckham and me. 25 nov. 2009.
- Pedersen BK & Saltin B. *Scand J Med Sci Sports* 2015; (Suppl. 3) 25: 1-72.
- Rohrer V. & Schmidt-Trucksäss A. Impact of exercise, sport and rehabilitation therapy in asthma and COPD. *Ther Umsch* 2014; 71 (5): 295-300.
- Rottier B. Aandacht voor ademhaling. *Cyberpoli Astma*.
- Stoodley I et al. Evidence for lifestyle interventions in asthma. *Breathe* 2019; 15: e50-e61.
- Welsh L. et al. Effects of physical conditioning on children and adolescents with asthma. *Sports Med* 2005; 35 (2): 127-141.
- www.astmafonds.nl
- www.dopingvrij.vlaanderen
- www.longfonds.nl

