


**ACHTERGROND
VEILIGE VENLOOP**

**Workshop
voor lopers
om blessures
te voorkomen**

Venloop, VieCuri en Universiteit Maastricht houden in de aanloop naar de wedstrijd op 31 maart workshops over tal van thema's. Vanavond (19.15-20.30 uur, Deken van Oppensingel 4, Venlo) vertelt Ton Leenders over het belang van krachttraining en voedingssupplementen om blessures te voorkomen. Antje Weseler geeft een lezing over geneesmiddelen en langeafstandslopen. Jos le Noble gaat dieper in op het onderzoek naar pijnstillers, waarvoor overigens nog lopers worden gezocht. Het gaat om halve-marathonlopers die gewend zijn pijnstillers te nemen. Aanmelden voor workshop en onderzoek? Mail naar k.semen@maastricht-university.nl.

Venloop in 2014.
FOTO LAURENS EGGEN

Veiligere Venloop dankzij slimme koppens

De Venloop werkt samen met ziekenhuis en universiteit in Venlo om „de veiligste loop van Nederland” te organiseren, vertelt Aalt Bast van de UM. Enkele voorbeelden.

Vegetariër? Vergeet dan die sportcarrière maar

„Sterker worden? Dat is sport-schooldenken.” „Vegetariër? Dan kun je een sportcarrière vergeten.” Ton Leenders uit Nijmegen praat niet met meel in de mond. Hij kan het zich permitteren omdat hij gezag heeft. Leenders was gewicht-heffer en werkt tegenwoordig als krachttrainer en voedingsdeskundige. Hij ontfermde zich over Rintje Ritsma, Marianne Timmer en veel andere olympische schaatskampioenen. Tot en met Sven Kramer. Hij trainde tal van topsporters en nationale ploegen, in disciplines als volleybal, waterpolo en turnen. Leenders geeft vanavond in Venlo een workshop voor deelnemers aan de Venloop. Waarbij hij zal laten zien dat hij een eigen mening heeft en die durft te verkondigen. Als het gaat om voeding heeft hij een hekel aan hypes. Of het de verheerlijking is van zogenoemde superfoods of de verkettering van melk en brood - hij gaat er niet in mee. Hij predikt natuurlijk voeding. En vooral vlees. Wie geen vlees eet, mist twintig tot

dertig belangrijke voedingsstoffen en kan geen topsporter worden, is zijn overtuiging. Zo hebben vegetariërs vaak een ijzertekort. De oplossing - extra ijzer toedienen - is soms echter erger dan de kwaal en kan leiden tot zware blessures. Hij verdiepte zich in het probleem en merkte dat het probleem vaak een te lage hemoglobinewaarde is, waardoor weinig zuurstof naar longen en organen wordt getransporteerd via het bloed. Zijn analyse leidde tot een supplement dat wel werkt, aldus Leenders. Tegen de vele zelfbenoemde trainingsgoeroes die sporters vooral sterker willen maken, zegt hij: sterker is vaak niet beter. Iemand die zien dat hij een eigen mening heeft en die durft te verkondigen. Als het gaat om voeding heeft hij een hekel aan hypes. Of het de verheerlijking is van zogenoemde superfoods of de verkettering van melk en brood - hij gaat er niet in mee. Hij predikt natuurlijk voeding. En vooral vlees. Wie geen vlees eet, mist twintig tot

Boomschors beschermt lopers tegen nierschade

Van de mensen die wedstrijden over langere afstanden lopen, slijkt 10 tot 40 procent pijnstillers. Dat blijkt uit onderzoeken. De uitkomst wordt bevestigd door een onderzoek door ziekenhuis VieCuri tijdens de Venloop in 2015. Op de halve marathon gebruikte 29 procent pijnstillers. Opvallend: de lopers verzwegen dat bij het invullen van de enquête; ze vielen door de mand bij het urine-onderzoek. Jos le Noble, medisch specialist op het gebied van intensive care bij VieCuri én hardloper, zegt dat pijnstillers worden geslikt door lopers met klachten. Zoals pijnlijke knieën, enkels of achillespeesen. Ook zijn er lopers die de pijnstillers preventief nemen, omdat ze tijdens of na de wedstrijd pijnlijks vreezen. Ten slotte zijn er lopers die denken dat ze beter presteren door pijnstillers. „Het is geen doping”, weet Aalt Bast, hoogleraar

toxicologie en hoofd van de Universiteit Maastricht in Venlo. „Alleen in hun beleving gaat het sporten beter.” Hij benadrukt dat het nemen van pijnstillers juist riskant is. Omdat het lichaam tijdens het hardlopen veel inspanning levert, heeft het extra zuurstof nodig. Er gaat meer bloed naar de spieren dan naar de nieren. Dat kan nierschade opleveren, wat zich uit in griepachtige verschijnselen. Het is meestal van voorbijgaande aard. Het gebruik van pijnstillers kan die klachten echter verergeren. De wetenschappers hebben een oplossing: een capsule die de nieren beschermt. Het bestaat uit druivenpitten en pijnboomschors; stoffen die de bloedvaten elastischer maken. De lopers nemen het voor de Venloop in en kunnen probleemloos ibuprofen slikken. Of het werkt als bedacht, moet blijken tijdens de Venloop.

‘Gelukkig komt een hitteberoerte zelden voor’

Tijdens hardlopen kan het lichaam flink opwarmen. Pas boven 40 graden ontstaan er problemen.

Tijdens het hardlopen stijgt de lichaamstemperatuur. Dat levert normaal geen problemen op. Pas als de temperatuur boven de 40 graden komt en het lichaam zijn warmte niet meer kwijt kan, is er sprake van oververhitting en kunnen problemen ontstaan als desoriëntatie, flauwvallen of, in het ergste geval, hitteberoerte, waarbij schade aan de lichaamscellen ontstaat. Snel afkoelen is dan van levensbelang, zegt spoedeisende eerste hulp-arts Nathalie Peters, verbonden aan ziekenhuis VieCuri. Sinds vorig jaar gebruikt de medische post achter de finishlijn daarvoor in uiterste nood een bad gevuld met koud water. Meteen het eerste jaar al werd het gebruikt om een oververhitte deelnemer af te koelen. Het bad was een idee van eerste hulp-collega Matthijs Veltmeijer die een paar jaar geleden promo-

veerde op het onderwerp hitteberoertes bij hardlopers. Na de Venloop van 2017, toen een Duitse deelnemer na de finish ineenzakke en overleed, zijn extra maatregelen genomen om oververhitting zo goed mogelijk te kunnen behandelen. „De ehbo-post is vergelijkbaar met een volwaardige SEH-post. Er staan drie artsen en minimaal vijf verpleegkundigen, allemaal werkend op de spoedpost of hartbewaking van het ziekenhuis.” Wat hulpverleners soms zien, is dat lopers die zichtbaar gedesoriënteerd zijn door andere deelnemers worden ondersteund en in de finish over worden begeleid. Peters: „Lopers hebben zelf vaak niet door dat ze over hun grenzen gaan. Mijn oproep: let op elkaar!” Gelukkig, zegt Peters, komt een hitteberoerte maar zelden voor. „Laten we niet vergeten: hardlopen is heel gezond.”

Lopers hebben zelf vaak niet door dat ze over hun grenzen gaan. Mijn oproep: let op elkaar!

Nathalie Peters, arts spoedeisende eerste hulp