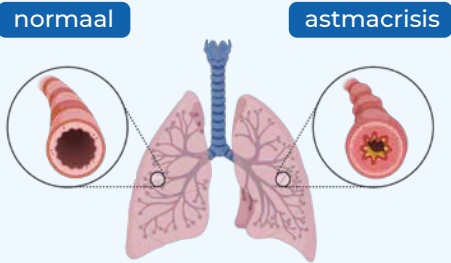


# Astma en sport



# Wat is astma?

Astma is een chronische longziekte, die op elke leeftijd kan ontstaan. Het wordt gekenmerkt door een 'overgevoeligheid' van de onderste luchtwegen voor **meerdere prikkels\***. Dit leidt tot het periodiek optreden van klachten als gevolg van een **tijdelijke vernauwing van de luchtpijptakken**.

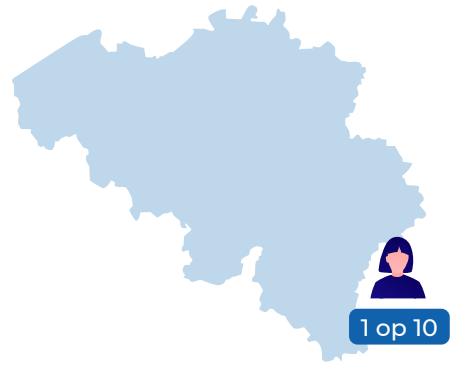
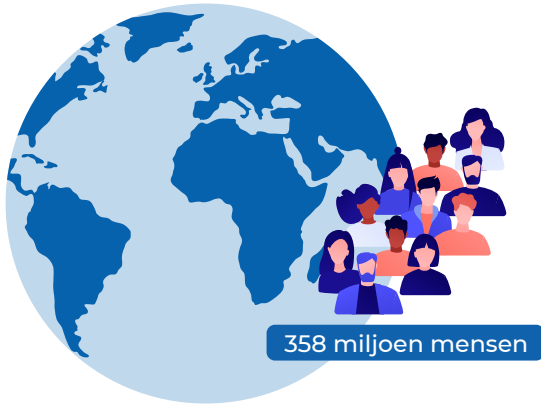


## Klachten

Ten gevolge van een tijdelijke vernauwing van de luchtpijptakken, tijdens een **astmacrisis**, treden volgende klachten op: **hoestbuien, pijn of ongemak op de borst, kortademigheid, piepende ademhaling**. Deze klachten kunnen geïsoleerd of samen voorkomen en kunnen erg variëren in ernst en duur. Ze kunnen spontaan of met behulp van medicatie terug verdwijnen. **Tussen de crisissen door heeft de astmapatiënt geen klachten.**

### \* Prikkelers die een astmacrisis kunnen uitlokken zijn:

- ✓ allergische prikkels (huisstofmijt, pollen, dieren, voeding, ...)
- ✓ luchtweginfecties (vooral bij kinderen)
- ✓ sterke geuren (rook, parfum, chloorgeur, tabak, ...)
- ✓ koude lucht (+ droge lucht)
- ✓ inspanningen
- ✓ stress



Naar schatting lijden wereldwijd 358 miljoen mensen aan astma. In België wordt astma gezien bij ongeveer **1 persoon op 10**.

## Hoe wordt astma behandeld?

Een optimale astmabehandeling heeft 2 doelen:

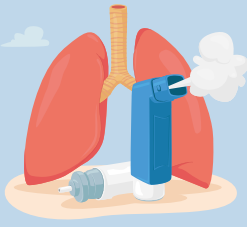
### Astmacrisissen en symptomen vermijden:

- ✓ Het herkennen van de prikkels en deze bijgevolg vermijden.
- ✓ Dagelijkse inname van een basisbehandeling ("controller") onder de vorm van een inhalatiemedicijn (= puff).

### Astmacrisissen opvangen:

- ✓ Het **herkennen van een astmacrisis** (type en ernst kan erg variëren tussen patiënten).
- ✓ **Verwijderen van de prikkel** die de astmacrisis heeft veroorzaakt indien mogelijk. Het onderbreken van een inspanning helpt als er tijdens de inspanning een astmacrisis optreedt.
- ✓ **Het toedienen van noodmedicatie ("reliever")** onder de vorm van een puff. Deze medicatie zorgt voor het ontspannen van de gladde spieren rondom de luchtpijptakken, waardoor de klachten van kortademigheid verminderen of verdwijnen.

Een geschreven actieplan, opgesteld door de arts en in samenspraak met de patiënt, helpt de klachten van het astma te herkennen en een gepaste therapie op te starten indien nodig.



# ASTMA & SPORT

## HERKEN EEN ASTMACRISIS

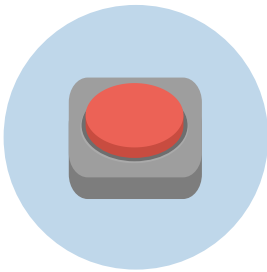
Een astmacrisis wordt gekenmerkt door volgende fysieke klachten:

- ✓ hoestbuien
- ✓ pijn of ongemak op de borst
- ✓ kortademigheid
- ✓ piepende ademhaling

Deze klachten variëren in duur en ernst.



## GEEN SPORTACTIVITEITEN TIJDENS EEN ASTMACRISIS



### OORZAKELIJKE PRIKKEL?

Verwijderen van de prikkel die de astmacrisis heeft veroorzaakt indien mogelijk;

- ✓ allergie
- ✓ inspanning
- ✓ ...

In de meeste gevallen wordt de prikkel echter niet herkend of is het vermijden ervan onmogelijk.

(o.a. bij infectie, pollenallergie, koude lucht).

## TOEDIENEN VAN NOODMEDICATIE

Deze medicatie, in de vorm van een 'puffer' zorgt voor het ontspannen van de gladde spieren rondom de luchtpijptakken, waardoor de klachten van kortademigheid verminderen of verdwijnen.

De noodmedicatie dient soms meermaals per dag te worden herhaald tot de klachten voorbij zijn. De behandeling bij volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar verschilt met deze van jongere kinderen.



## Moeten inspanningen/sport vermeden worden?

In de meeste gevallen **worden inspanningen en sporten aangemoedigd bij personen met astma**. Een goede controle van het astma laat sporten, zelfs intensief, toe. Er is één sport die men wel afraadt bij astmapatiënten en dat is diepzeeduiken.

*Personen met astma kunnen in de meeste gevallen een normaal en actief leven leiden.*

In de opvolging van astma is het belangrijk na te gaan of inspanningen goed verdragen worden. Dit kan als een 'maatstaf' gebruikt worden om in te schatten of het astma goed onder controle is. Bij onvoldoende controle tijdens het sporten, dient de basisbehandeling te worden aangepast. Dit gebeurt in samenspraak met de arts zodat sporten terug mogelijk wordt. Het tijdelijk stopzetten van een fysieke inspanning is in sommige situaties gerechtvaardigd en zelfs noodzakelijk.

Het reflexmatig vermijden van inspanningen omwille van een ongecontroleerd astma moet vermeden worden, omdat dit enkel zorgt voor een progressief slechtere controle van het astma en tevens achteruitgang van de lichamelijke conditie.

## Wat zijn de voordelen van sporten bij astma?

De vele voordelen van regelmatig sporten gelden ook voor kinderen en volwassenen met astma:

- ✓ Versterkt de spieren, de hartfunctie en de ademhaling
- ✓ Verbeterd de coördinatie en het reactievermogen
- ✓ Vermindert de kans op obesitas, hart- en vaatziekten, diabetes, kanker en versterkt het afweersysteem
- ✓ Reduceert stress en verbetert het zelfvertrouwen
- ✓ Gezonde levenswijze van jongs af aan



**Door geregeld te sporten kunnen de eerste tekens van een ongecontroleerd astma makkelijker worden herkend en sneller worden aangepakt dan bij astmatici die een volledig sedentair leven leiden.**

## Waarom kan intensief sporten astmaklachten geven?

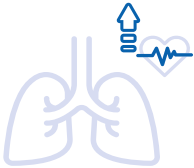


Het inademen van koude en droge lucht zorgt voor het sneller uisdrogen van de luchtwegen, wat de kans op astmaklachten sterk verhoogt bij kinderen en volwassenen met astma. Koude lucht en droge lucht worden beide als 'prikkel' beschouwd.



Een intensieve sportinspanning vergt een verhoogde ademarbeid waarbij neusademhaling (= verwarming en bevochtiging van de lucht) niet meer kan gegarandeerd worden. Bij lage intensiteit sporten kan neusademhaling de ingeademde lucht voorverwarmen en bevochtigen. Een intensieve inspanning zoals hardlopen zal bijgevolg sneller astmaklachten geven dan een matig of lage intensieve sport zoals wandelen.

Korte hoog-intensieve inspanningen (< 5 minuten) of lange laag-intensieve inspanningen (> 15 minuten) zijn minder astmatogeen (= veroorzaken minder astmaklachten) dan plotse intensieve inspanningen die langer dan 6 minuten duren.



Een goede opwarming ter voorbereiding van een sportinspanning met hoge intensiteit zal de kans op een astmacrisis sterk verminderen. Het opwarmingseffect van het lichaam laat een zekere luchtwegverwijding toe, wat bij astmatici een belangrijk voordeel kan bieden.

Regelmatig sporten zal zorgen voor een betere basisconditie, waardoor hoog intensieve inspanningen beter zullen worden verdragen.

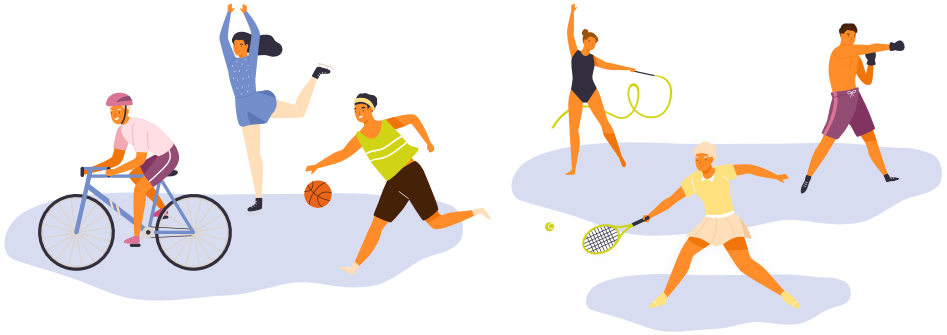
## Wanneer niet sporten?

- ✓ Tijdens een astmacrisis dient sporten vermeden te worden om herval van de klachten en een verergering van de astmacrisis tegen te gaan.
- ✓ Indien tijdens het sporten een astmacrisis optreedt is het stopzetten van deze activiteit de eerste stap.
- ✓ Bij slecht gecontroleerd astma kan het aangeraden zijn tijdelijk het sporten te staken.



# Sporten ingedeeld in meer en minder astmatogeen

Meer astmatogene sporten	Minder astmatogene sporten
<ul style="list-style-type: none"><li>• Basketbal</li><li>• Hardlopen</li><li>• IJshockey</li><li>• Langlaufen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rugby</li><li>• Schaatsen</li><li>• Voetbal</li><li>• Wielrennen</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alpineski</li><li>• Badminton</li><li>• Boksen</li><li>• Golf</li><li>• Handbal</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Judo</li><li>• Karate</li><li>• Tennis</li><li>• Turnen</li><li>• Wandelen</li></ul>



Naast het type sport zoals hierboven beschreven, kan het nuttig zijn andere factoren in acht te nemen bij het kiezen van een sportbeoefening:

- ✓ Onderliggende allergieën
- ✓ Chloor gevoeligheid
- ✓ Luchtverontreiniging
- ✓ Ozon gevoeligheid

Bovenvermelde factoren kunnen immers astmaklachten beïnvloeden.

## Key messages

- Ernstig, moeilijk behandelbaar astma komt zelden voor
- Een goed ziekte-inzicht speelt een grote rol in astmacontrol
  - ✓ herkennen van prikkels
  - ✓ herkennen van klachten van een astmacrisis
  - ✓ gebruik van "reliever" medicatie zonder uitstel
- Sporten met astma wordt meestal aangemoedigd & aanbevolen
- Een goede opwarming kan een astma-opstoot vermijden
- Optimale astmathherapie kan met minimale medicatie een maximale controle verzekeren voor een normaal actief/sportief leven

## Meer info?

[www.gezondsporten.be](http://www.gezondsporten.be)  
[www.astma-en-allergiekoepel.be](http://www.astma-en-allergiekoepel.be)

## Contact?

[info@gezondsporten.be](mailto:info@gezondsporten.be)  
[info@astma-en-allergiekoepel.be](mailto:info@astma-en-allergiekoepel.be)

Deze brochure kwam tot stand met de medewerking van:

