

Voordelen van sporten	Gouden regels bij sporten	Enkele voorbeelden van sporten
* van kop tot teen	* luister naar je lichaam én...	* met + punten en aandachtspunten
Op pagina 2 tot 4	Op pagina 5 tot 8	Op pagina 9 en 10

Infofiche

Sporten en mucoviscidose



Sporten en bewegen is gezond voor iedereen, én zeker als je muco hebt. Door te sporten word je actiever en vaak ook blijer. En het kan een leuke manier zijn om nieuwe mensen te leren kennen. We laten je hier kennismaken met de vele voordelen van sporten en geven je enkele aandachtspunten mee. Dus haal je sportschoenen uit je kast en SPORT ZE!

VOORDELEN VAN SPORTEN: WAAROM SPORTEN GEZOND VOOR JE IS

Sporten en bewegen is gezond voor iedereen, ook voor jou. Sporten is goed voor je lichaam én je geest. Denk maar aan de spreuk “een gezonde geest in een gezond lichaam”. En je hoeft niet altijd uitbundig te sporten of een marathon te lopen. Een dansje maken in je woonkamer is ook een goede manier om fit te blijven. Of neem wat vaker de fiets, zeker voor korte afstanden. Stap een halte vroeger van de bus en wandel nog een stukje. Neem eens de trap in plaats van de lift...

SPORTEN =

- ✓ Ontspanning
- ✓ Meer zelfvertrouwen
- ✓ Verhoogd inspanningsvermogen
- ✓ Minder risico op kortademigheid
- ✓ Sterkere ademhalingspijpen
- ✓ Mobielere slijmen
- ✓ Minder kans op osteoporose
- ✓ Meer weerstand
- ✓ Meer eetlust
- ✓ Verbeterde slaapkwaliteit

Kortom: actief bewegen en sporten is dus letterlijk levensbelangrijk als je muco hebt.

Een must ... en voor je het weet ook een lust!

Laten we de voordelen van sporten eens van kop tot teen bekijken:

Je hoofd

Sport is niet alleen goed voor je lichaam, maar doet ook iets met je hoofd en je hersenen. Het klinkt misschien wat vreemd, maar sporten geeft je energie! Na het sporten voelt je lichaam misschien wel wat moe, maar je hoofd is meestal fris, leeg en ontspannen. En dat zorgt voor een energie boost.



Door het sporten maakt je lichaam ‘endorfines’ aan die zorgen voor een grote glimlach op je gezicht. Endorfine is namelijk een hormoon dat instaat voor ons geluksgevoel. Na enkele minuten inspanning krijg je automatisch een goed humeur. Endorfine werkt verder ook als een natuurlijke pijnstillers.

Kortom, endorfine maakt je weerbaarder, energieke, stressbestendig en simpelweg happy!

Je longen

Sporten versterkt je spieren en dus ook je ademhalingsspieren. Wanneer je sport, heeft je lichaam meer zuurstof nodig. Het is net daarom dat je sneller en zwaarder begint te ademen wanneer je inspanningen levert. Het tempo van je ademhaling zal blijven stijgen tot de spieren rondom je longen hun maximale snelheid hebben behaald. Deze maximumcapaciteit wordt uitgedrukt in 'VO₂max'. Hoe hoger je VO₂, hoe beter je conditie ook zal zijn.

Door het sneller ademen gebruik je je longen ook beter en vollediger. Ook de kleinste longblaasjes zullen actief zijn tijdens het sporten. Plus door te sporten bevordert je de uitwisseling van O₂ en CO₂.

Met andere woorden: door te sporten krijg je sterkere en gezondere longen en verbeter je je conditie.

Maar sporten heeft nog een bijkomend positief effect bij mensen met muco. Door het sporten komen slijmen namelijk gemakkelijker naar boven waarna je ze kan uitspuwen. Sporten is met andere woorden een natuurlijk middel dat helpt om je luchtwegen en longen slijmvrij te maken. Je kan het dus zien als een aanvulling op je ademhalingskinesitherapie.



Denk er wel aan: sporten vervangt je kiné niet!

Je hart

Het hart is ook een spier die je traint door te sporten. Tijdens inspanningen zal je hart sneller slaan om je spieren van voldoende zuurstof en brandstof te voorzien. In rust klopt je hart tussen de 60 en 80 keer per minuut. Tijdens het sporten kan het aantal slagen per minuut al snel stijgen tot 160 à 180.

Hoe meer je sport, hoe minder hoog je hartslag zal gaan tijdens het sporten en hoe minder snel je vermoeid zal raken. Je hartslag zal ook sneller dalen en je zal sneller herstellen na een inspanning. Ook je rusthartslag zal lager komen te liggen. Allemaal trainingseffecten door het sporten die tonen dat je conditie verbetert.



Je spieren

Als je sport zet dit je lichaam aan tot het vergroten van zijn spiermassa. De hoeveelheid vet in je lichaam zal verminderen, maar je zal dit effect daarom niet steeds zien op de weegschaal. Want spieren zijn zwaarder dan vet en door te sporten zet je dus eigenlijk de ongezonde vetten om in gezonde spieren. Je lichaam zal wel strakker en steviger worden en je houding zal verbeteren.



Sterke(re) spieren zorgen er bovendien voor dat je meer kracht en stabiliteit hebt rond je gewrichten. Je kan bewegingen hierdoor meer gecontroleerd uitvoeren en je loopt een kleiner risico op blessures door te sporten.

Ook zal je door je sterkere spieren het sporten steeds langer volhouden. Sterkere spieren staan namelijk ook garant voor een verbetering van je uithoudingsvermogen en je sportprestaties.

Je botten

Het effect van sporten op je spieren is soms goed te zien in de spiegel. De invloed op je botten daarentegen is minder zichtbaar, maar daarom niet minder belangrijk. Als je niet beweegt, krijg je fragiele en poreuze botten die sneller breken. Mensen met muco zijn sowieso al gevoeliger voor zwakkere en brozere botten te hebben. Het is dus des te belangrijker om je botkwaliteit te onderhouden. Als je beweegt, oefen je kracht uit op je botten waardoor je lichaam extra botweefsel aanmaakt. Je botten worden door sportieve inspanningen dus steviger en kalkrijker.

Om stevige botten te kweken is elke vorm van lichaamsbeweging waarbij je lichaam met zijn eigen gewicht wordt belast, geschikt. We denken aan joggen, stevige wandeltochten, tennissen, (rol)schaatsen, dansen, basketbal,... Maar ook het gras maaien of trappen lopen zijn ideaal.

De positieve dynamiek van sporten



GOUDEN REGELS BIJ HET SPORTEN

Om het sporten zo aangenaam mogelijk te maken, om ten volle te genieten van de activiteiten waar je van houdt, om blessures te vermijden en goed te recupereren na een inspanning... is het belangrijk om je bewust te zijn van enkele gouden sportregels en deze ook zo goed mogelijk na te leven. Je zal er alleen maar voordeel uit halen en sporten zal een lust worden in plaats van een must.

De belangrijkste regel blijft alleszins: **luister vooral naar je lichaam!**

Opwarmen, afkoelen en rusten

Heel belangrijk zijn alvast een goede opwarming voor en een cooling-down na het sporten.

Door de opwarming verminder je de kans op blessures tijdens of door het sporten. Opwarmen doe je om jezelf én vooral je lichaam op te starten en geleidelijk aan voor te bereiden op de sportinspanning. Dankzij een rustige opwarming verhoog je je lichaamstemperatuur al wat, gaat je hartslag langzaam omhoog en zorg je voor extra doorbloeding van je spieren. Hierdoor zal je lichaam beter kunnen presteren.

Het afkoelen nadien heeft als functie om je lichaam weer tot rust te laten komen na de inspanning. Het zorgt ook voor een beter herstel van je lichaam. Een belangrijk onderdeel hiervan is stretchen. Stretchen is het rekken van de spieren zodat je spieren minder stijf en langer worden. Dankzij stretchoefeningen maak je dus je spieren los maar je voert er ook afvalstoffen sneller door af. Het is dus belangrijk om niet eenmalig te stretchen maar dit na iedere sportinspanning opnieuw te doen.

Ook rust is een belangrijk deel van sporten. Af en toe moet je je lichaam rust gunnen. Dit is belangrijk om je lichaam voldoende te laten herstellen na het sporten en het maakt je lichaam bovendien sterker. Een training overslaan, een weekje wat kalmer aandoen, per week minstens één echte rustdag,... Rust is een must!

Ademhaling

Wanneer je ademt, gebruik je je diafragma of middenrif. Dit is de grote platte koepelvormige spier tussen je borst- en buikholte. Het diafragma is de belangrijkste spier voor je ademhaling. Wanneer je tijdens je ademhaling nog andere spieren gebruikt, verbruik je meer energie wat ademen dan inspannend maakt.

Door gebruik te maken van je buik om te ademen, verbruik je geen kostbare energie. De buikademhaling is met andere woorden de beste ademtechniek. Je diafragma gaat naar beneden, zodat de ruimte in je borstholte groter wordt. Vervolgens wordt er lucht in de longen gezogen. Bij deze manier van ademen zet je buik een beetje uit, omdat je organen naar voren worden gedrukt. Buikademhaling zal je ook helpen om na een inspanning sneller terug 'op adem te komen' en werkt bovendien rustgevend wanneer je bijvoorbeeld gespannen bent.

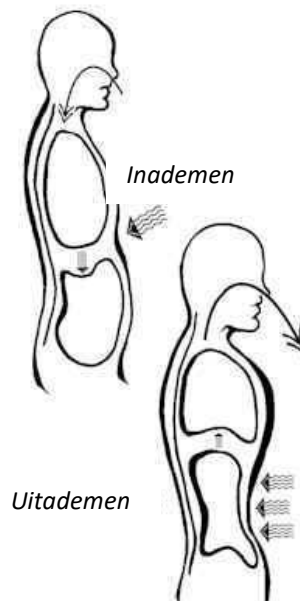
Tijdens het sporten is het belangrijk om zowel je borstademhaling als buikademhaling te gebruiken. Zo gebruik je een zo groot mogelijk longvolume.

Buikademhaling?

- Adem diep in via je neus.
- Adem zachtjes uit via je mond en je neus, en maak je buik daarbij zo dun mogelijk.
- Adem opnieuw in en maak je buik op dat moment dik.

Nog enkele korte tips:

- Adem 2x zo vaak uit als in tijdens het sporten: zo zorg je voor een goed evenwicht tussen O₂ en CO₂ in je lichaam. De afvalstoffen die je lichaam door het sporten aanmaakt, adem je op die manier goed uit en je spieren zullen minder snel vermoeid raken. Bovendien zal je op deze manier de inspanning gemakkelijker en langer kunnen blijven volhouden.
- Laat je schouders tijdens het sporten ontspannen hangen: zo vermoei je jezelf minder en zal je ademhaling vlotter gaan.
- Wanneer je moet hoesten tijdens het sporten, aarzel niet om je slijmen uit te spuwen: zo maak je je longen proper.
- Denk aan een rustige buikademhaling na de inspanning: zo zal je sneller herstellen.



Hydratatie

Tijdens het sporten stijgt je lichaamstemperatuur. Je lichaam zal de extra warmte afgeven door te zweten. Tijdens het zweten verlies je vocht en ook zout. Voldoende drinken is als sporter dus belangrijk om je lichaamstemperatuur op peil te houden. Daarbij komt dat je niet alleen water verliest door te zweten, maar ook via je ademhaling. Dit is nog een reden dat je sneller uitgedroogd raakt als je aan het sporten bent. Dehydratatie (of dus: te weinig vocht) kan leiden tot vermoeidheid, spierpijn en verminderde concentratie. Voldoende drinken zorgt ervoor je spieren soepel blijven en niet verkrampen.



Als je sport is het dus belangrijk om gehydrateerd te blijven en dit zowel voor, tijdens als na de training. Als je voldoende drinkt tijdens de dag (de dagelijks aanbevolen hoeveelheid is 2 of 2,5 liter water per dag), heb je in principe voldoende vóór een training. Heb je echter te weinig gedronken, probeer dan ongeveer 2 uur voor de inspanning nog 500 ml water te drinken. Tijdens het sporten drink je dan af en toe kleine slokjes en na de inspanning drink je nog een keer 500 ml. Het is vooral belangrijk te drinken vóór je dorst krijgt. Wanneer je dorst hebt, is het eigenlijk al te laat.

Denk er ook aan dat je door te zweten ook zout verliest. Het is belangrijk ook dit verlies te compenseren na de inspanning via je drank of maaltijden, zeker gezien je muco hebt en je zoutconcentratie in je zweet dus sowieso al hoger ligt. Sportdranken bevatten zout, maar je kan het verlies aan zout evengoed aanvullen met je eten.

Voeding

Een sportend lichaam verbruikt meer energie. Vetten en koolhydraten zijn de belangrijkste energieleveranciers. Het zijn essentiële brandstoffen voor ons lichaam. Wat je eet voor, na en zelfs tijdens het sporten is dus van groot belang voor een geslaagde training.

Bij mucoviscidose is het bovendien zo dat je lichaam meer energie verbruikt dan gemiddeld én dat je voeding sowieso energierijker gemaakt moet worden. Bij sporten moet hier dan zeker aandacht aan besteed worden zodat je voldoende op krachten blijft! Vergeet ook zeker je pancreasenzymen niet in te nemen. Zowel bij je sportmaaltijden als je sportsnacks.

Als je voor het sporten eet, is het belangrijk dat je je lichaam de tijd geeft om je voeding te verteren. Alleen dan kan de energie uit de voeding effectief gebruikt worden tijdens het sporten. In het ideale geval laat je best 2 tot 3 uur tussen een volledige maaltijd en je sportactiviteit. Een lichte snack kan tot een half uur tot een uurtje voor de inspanning.

Tijdens het sporten is het niet alleen belangrijk voldoende te drinken om het vochtverlies door het zweten op te vangen, maar ook af en toe iets kleins te eten om je energie terug op punt te brengen. Een granenreep, noten, gedroogd fruit of een banaan zijn ideale snacks.

Je lichaam heeft nood aan de juiste balans: het moet genoeg energie hebben voor de inspanning maar moet achteraf ook herladen worden om de rest van de dag goed en gezond door te komen. Vul je energiereserves na het sporten aan met bijvoorbeeld een boterham met beleg, een stuk fruit, een yoghurtje,...

Hygiëne

Bij bepaalde sporten zal je materiaal gebruiken en oppervlakten aanraken waarop bacteriën zitten. Denk maar aan de ballen tijdens handbal of volleybal, de valmatten in de judo of bij het hoogspringen,... Ook al zijn je handen niet zichtbaar vuil, toch is het belangrijk na het sporten je handen te wassen. Ziektekiemen kan je immers niet met het blote oog zien en je handen wassen is de beste manier om het verspreiden van bacteriën tegen te gaan.

Handen wassen?

- Was je volledige handen grondig: vergeet niet te wrijven tussen je vingers en ook je vingertoppen moeten goed gewassen worden. Spoel ze ook steeds goed af.
- Zeep: Gebruik vloeibare zeep in niet te grote verpakkingen (dus geen opvulbare houders). Vloeibare zeep is veiliger dan een stuk zeep omdat hierop steeds bacteriën kunnen zitten.
- Goed afdrogen: ook tussen je vingers en rond je polsen. Droog je handen bij voorkeur af met een papieren handdoekje, dat daarna in een gesloten pedaalemmer geworpen wordt. Toch een stoffen handdoek? Kies dan voor een propere, droge handdoek. Ververs dagelijks de handdoeken en ook als ze na gebruik vuil of nat zijn.



Als je binnen sport, dan is het belangrijk dat te doen in een goed geventileerde, voldoende warme ruimte, zonder tocht. Ga je buiten sporten? Denk er dan aan je goed te kleden naargelang het seizoen: wat warmer in de winter, een zonnepetje in de zomer.

De mucovereniging supportert mee en heeft een **SPORTFONDS** speciaal voor kinderen en jongeren met muco. Het fonds geeft je een tegemoetkoming van maximaal € 200 per jaar om het lidgeld van een sportclub of deelname aan een bewegingsactiviteit mee te helpen betalen. Voor alle informatie over dit Sportfonds en een aanvraagformulier

De positieve dynamiek van sporten



ENKELE VOORBEELDEN VAN SPORTEN

Racketsporten zoals tennis, badminton, tafeltennis, squash

- + Eens je de techniek wat beet hebt, kan je gemakkelijk overal spelen, met je vrienden, familie, in het weekend, tijdens vakanties,...
- + Ideaal om je te amuseren en je eens goed op af te reageren op de bal

- ! Adem goed uit tijdens en tussen je slagen
- ! Vergeet niet regelmatig te drinken tussen de games of tussen de verschillende sets
- ! Extra opletten voor dehydratatie wanneer je in volle zon speelt

Teamsporten zoals basket, handbal, volleybal, voetbal, hockey

- + Je zal heel wat memorabele gebeurtenissen meemaken samen met de andere spelers en de kracht van een groep ontdekken
- + Ideale sporten om je fysieke capaciteiten te ontwikkelen terwijl je je volop amuseert

- ! Denk eraan om wat op adem te komen wanneer je zelf niet aan zet bent
- ! Vergeet niet regelmatig te drinken tijdens een training of een match
- ! Was nadien zeker heel goed je handen

Gevechtssporten zoals judo, karate, jujitsu, tai chi,...

- + Je ontwikkelt niet alleen je lichamelijke capaciteiten maar je leert jezelf ook concentreren, jezelf beheersen en je energie kanaliseren
- + Ideale sporten om een juiste ademhalingstechniek aan te leren

- ! Vergeet niet regelmatig te drinken tussen gevechten door
- ! Was nadien zeker heel goed je handen

Atletiek met o.a. hoogspringen, verspringen, lopen, estafette, hordeloop,...

- + Een zeer gevarieerde sport waardoor je verschillende kwaliteiten zal ontwikkelen en hierdoor beter zal worden in verschillende andere sporten
- + Ideaal om aan je ademhaling te werken en je fysieke capaciteiten te versterken

- ! Denk aan je buikademhaling om goed te recupereren na een intensieve(re) inspanning
- ! Drink regelmatig en voldoende tijdens je volledige training
- ! Was nadien heel goed je handen, want je komt wellicht met heel wat verschillende materialen (valmatten, speren, gewichten, polsstokken,...) in contact tijdens de training

Duursporten zoals fietsen, mountainbiken, joggen, wandelen

- + Duursporten zijn ideaal om je uithoudingsvermogen te verbeteren, wat je ook positief zal voelen bij andere inspanningen.
- + Ideaal om aan je ademhaling te werken en je fysieke capaciteiten te verbeteren

- ! Vind je eigen comfortzone waarbinnen je de inspanning lang kan volhouden zonder dat ze te vermoeiend is
- ! Drink regelmatig en voldoende in functie van de duur van je inspanning
- ! Vergeet ook niet om iets te knabbelen tussendoor, zeker wanneer je een inspanning levert van langer dan een uur

Turnen

- + De lenigheid, behendigheid en coördinatie die je aanleert dankzij het turnen vormen een goede basis voor andere sporten
- + Ideaal voor de ontwikkeling van je spieren en het aanleren van een goede houding

- ! Denk aan een rustige ademhaling tijdens het uitvoeren van je figuren
- ! Vergeet niet om regelmatig een beetje te drinken
- ! Was nadien zeker heel goed je handen

Dans

- + Je ontwikkelt niet alleen je coördinatie, maar ook andere lichamelijke capaciteiten en dat in een leuke ontspannen sfeer
- + Ideale sport om je lichaam goed te leren kennen en te beheersen
- + Denk een je ademhaling terwijl je het ritme van je bewegingen volgt

- ! Vergeet niet om voldoende te drinken want je kan veel zweten tijdens het dansen

Paardrijden

- + Je bouwt een unieke band op met je paard en kan er samen op uit trekken in de buitenlucht
- + Ideaal om je vorm te onderhouden

- ! Wil je graag paardrijden? Bespreek dit dan zeker ook met je mucoteam en hou rekening met de (hygiëne)maatregelen die ze je aanraden.

Schaatsen

- + Ideale sport om al je verschillende spieren te oefenen en een goede houding aan te leren

- ! Denk eraan om je schouders ontspannen te laten hangen tijdens het schaatsen. Dat zal je ademhaling bevorderen
- ! Kleed je voldoende warm aan want het kan fris zijn op de schaatspiste
- ! Vergeet ook hier niet om genoeg te drinken ook al heb je niet het gevoel warm te hebben

Veel sport- en beweegplezier!

MEER INFO EN VRAGEN?

Neem contact met de Mucovereniging
Mucovereniging vzw, Driebruggenstraat 124, 1160 Brussel, 02/675 57 69,