

Verminderd presteren: hooikoorts

Het voorjaar is de periode van hooikoorts en andere allergieën (overgevoeligheden). Bij de weersberichten worden er mededelingen gedaan over of het weer gunstig dan wel minder gunstig is voor hooikoorts patiënten: hoe mooier het weer, des te meer klachten deze groep patiënten heeft.

Een grote groep Nederlanders heeft hier in meer of mindere mate last van. Dat kan variëren van klachten van een loopneus en/of jeuk aan de ogen tot een ernstige astma-aanval. De oorzaak van deze klachten is dat het lichaam allergisch (bepaalde stoffen komen vrij die weer diverse andere stoffen laten vrijkomen, enzovoort) reageert op pollen en grassen die vooral in het voorjaar vrolijk door de lucht zweven. In principe kan een lichaam op alle stoffen een allergische reactie geven, maar vooral de grassen zijn erom berucht. Vandaar de naam hooikoorts, waarbij er overigens normaal gesproken geen sprake is van koorts. De typische periode van de hooikoorts is de maanden mei en juni, vooral bij mooi weer. Ook in andere periodes van het jaar kunnen dergelijke allergische reacties voorkomen, sommige beginnen al in februari, vooral de boompollen. De huisstofmijt is *in* huis zeer berucht, maar deze levert vooral in het najaar problemen op.

Soms is een overgevoeligheid veel sluimerender aanwezig en uit deze zich niet op met prikkelende ogen en snotterigheid. Kortademigheid en chronische vermoeidheid kunnen een uiting zijn, maar ook minder presteren bij het sporten. Vooral topsporters kunnen het verschil merken doordat ze minder goede resultaten halen of doordat ze minder intensief kunnen trainen, slechter herstellen van trainingen of ook minder zin hebben in trainingen. Een gevolg van de allergie kan zijn dat je eerder last krijgt van infecties als verkoudheden en bronchitis. Het is niet eenvoudig om er achter komen of er sprake is van een allergie. Er zijn bloedtesten die kunnen uitwijzen of je overgevoelig reageert op diverse stoffen; ook huidtesten kunnen dit aantonen. Daarnaast zijn er verschillende longtesten om te zien of de longen overgevoelig kunnen reageren in de vorm van een astmatische reactie. Helaas zijn deze niet altijd even duidelijk en gevoelig genoeg. Het kan dus voorkomen dat de testen geen allergie kunnen aantonen terwijl er wel sprake is van een overgevoeligheid, vooral als we te maken hebben met een zeldzamer allergie.

De stof (grassen en pollen) die de allergie veroorzaakt is veelal moeilijk te vermijden; dit betekent dat er medicijnen gebruikt moeten worden om de allergische reacties te onderdrukken. Dit kunnen lokale middelen als oog- en neusdruppels zijn, maar ook pilletjes (veelal antihistaminica, waarvan sommige sloomheid als bijwerking hebben) die in het hele lichaam de allergische reactie onderdrukken. Ook voor de longen zijn er medicijnen (pufjes), die er voor zorgen dat de longen beter blijven functioneren ondanks de allergie. Het blijft van belang dat je je sportbelasting aanpast aan je verminderde belastbaarheid door de allergie. Desondanks zijn er topsporters die ondanks de medicijnen nooit 'top' kunnen presteren in bepaalde omstandigheden vanwege hun allergie.

Zie ook: www.sportzorg.nl

Valentijn Rutgers, Sportarts Sportgeneeskunde Meppel

U vindt Sportgeneeskunde Meppel in het Diaconnessenhuis in Meppel, Hoogeveenseweg 38.

Voor een afspraak kunt u ons bellen (0522) 233 465. Dat kan op maandag van 09.00 tot 15.00 uur, en op dinsdag tot en met vrijdag van 09.00 tot 12.00 uur. En mail sturen kan ook: sportgeneeskunde@diacmeppel.nl.