



Anne van Engelen

Jean-Pierre van de Ven

Laura Kool

Karen Bevers

## SPORTEN EN SPIERPIJN

## Kan ik spierpijn na het doen van krachttraining voorkomen?

### Anne van Engelen, fysiotherapeut:

Ja, dat kan sowieso door 'underloaded' (met lichte gewichten) te trainen. Dan noem je het eigenlijk geen krachttraining meer. Als het doel van je training krachtiger worden is, dan zal je toch met wat zwaardere gewichten moeten opbouwen voordat je stappen vooruit kunt zetten. Hierbij is spierpijn een natuurlijk en zelfs gewenste bijkomstigheid. Met name bij nieuwe zware oefeningen kun je na 24 tot 48 uur spierpijn verwachten. In het spierweefsel komen dan kleine spierscheurtjes met bijbehorende ontstekingsreacties. Dit veroorzaakt de spierpijn. Deze scheurtjes probeert het lichaam zelf weer te herstellen. Hoe groter de schade, des te groter de spierpijn zal zijn.

Wat kun je doen tegen deze spierpijn?

1. Eet of drink direct na de training een product waar eiwitten in zit. Spieren bestaan uit eiwitten en kunnen deze bouwstoffen dus goed gebruiken voor herstel. Ook een goede magnesiumbalans is belangrijk voor je herstel.
2. Slaap voldoende. In je slaaperiode herstel je namelijk. Slaap je te weinig, dan herstel je minder goed en krijgt je meer last van de spierpijn. Als je intensief sport, zul je vaak merken dat je ook meer slaap nodig



hebt. Blijf rustig bewegen. Als je helemaal niet beweegt, dan word je nog stijver en alles wordt dan nog pijnlijker.

3. Andere minder onderbouwde wetenschappelijke tips zijn de foamroller en een warm bad, wat de doorbloeding zou stimuleren. Er is nog veel tegenstrijdig bewijs over het effect van een ijsbad bij spierpijn na krachttraining. Ditzelfde geldt ook voor rekken na krachttraining. Natuurlijk is overdrijven bij krachttraining ook niet de bedoeling. Als je je spieren te zwaar belast of te weinig herstel tussendoor neemt, kun je richting overbelasting gaan. Daarom is een schema met goede opbouw waarbij ook plaats is voor voldoende rust wel zo verstandig.

## HOOGSENSITIEF EN MOEDER

## Hoe kan ik als hoogsensitieve moeder goed voor mezelf én mijn man en kinderen blijven zorgen?

### Jean-Pierre van de Ven, psycholoog bij MIND:

Samenwerking, dat is het kernwoord. Niemand hoeft het alleen te doen in het leven, zeker niet iemand met een gezin. Dat je voor je gezin wilt zorgen is natuurlijk goed, maar laat het gezin zo nu en dan ook voor jou zorgen. Hoogsensitieve mensen hebben meer rust nodig dan andere mensen, om bij te komen van de vele indrukken die (ook nog eens in versterkte mate) op hen afkomen. Het is voor hen vaak lastig om dit uit te leggen aan mensen die niet hoogsensitief zijn. Die kunnen zich niet voorstellen dat iemand overprikkeld raakt van een situatie die zij als weinig stressvol ervaren. Samenwerken begint dan ook met communiceren. Wat is hoogsensitiviteit? Hoe ga jij daar persoonlijk mee om? Wat zijn jouw valkuilen en jouw sterke punten? Daarna ga je afspraken maken. Die afspraken gaan over de momenten dat je rust moet of wilt nemen, maar ook over het verdelen van taken en verantwoordelijkheden. Als je namelijk dagelijks doodmoe thuiskomt van je werk, zoals bij veel hoogsensitieve mensen gebeurt, ➤

kun je wellicht niet alle taken uitvoeren die normaal gesproken passen bij je rol. Wie verzorgt de kinderen? Wie haalt de boodschappen? Wie kookt? Wie gaat naar ouderavonden en buurtborrels? Doet je partner dat allemaal? Schakelen jullie een oppas in? Waar komt het geld vandaan dat jullie daarvoor nodig hebben? Ook voor andere verantwoordelijkheden is goed overleg met je partner noodzakelijk. Wie zorgt er voor een gezinsinkomen? Wie regelt sociale contacten, vakanties, klussen in huis? En, heel belangrijk, wat doet je partner zeker niet? Hoogsensatieve mensen nemen soms te veel hooi op hun vork, maar soms ook te weinig, waardoor partners, of het hele gezin, overbelast raken. Ook daarvoor moet je waken. Hoe gaat het met iedereen? Als je deze vraag regelmatig aan elkaar stelt, neem je al een grote bron van misverstanden en mogelijke frustraties weg.

### ENDOMETRIOSE EN GLUTEN

Ik heb endometriose en heb gehoord dat mijn klachten kunnen verminderen als ik glutenvrij eet. Klopt dat?

**Laura Kool, diëtist bij de Nederlandse Coeliakie Vereniging:**

Het kan kloppen dat je buikklachten bij endometriose verminderen als je glutenvrij gaat eten, maar het is wel van belang dat je éérs laat uitzoeken of je coeliakie hebt. Maar liefst tien procent

van vrouwen met endometriose heeft ook coeliakie, aldus nieuw onderzoek. Het is dus belangrijk om naast de endometriose verder te kijken of sprake is van coeliakie. Ga nooit op eigen houtje alvast glutenvrij eten om te kijken of de (buik)klachten daarmee verminderen. De diagnose coeliakie kan dan niet meer gesteld worden.

### BLOED EN REUMA

Kan reuma aangetoond worden in je bloed?

**Karen Bevers, reumatoloog:**

Heel strikt genomen niet. Reuma is bijna altijd een 'klinische' diagnose die wij stellen op basis van het verhaal van de patiënt en lichamelijk onderzoek. Bloedonderzoek kan wel helpen bij de diagnose. We kunnen daarvoor verschillende soorten bloedonderzoek doen. Een bekende is de 'reumafactortest' (reumafactor en/of anti-CCP). Meer dan de helft van de mensen met ontstekingsreuma heeft de reumafactor in het bloed. Dit staat voor een wat slechtere prognose. Ook kijken we naar de ontstekingswaarden in het bloed. De uitkomsten van alle onderzoeken bij elkaar vormen de uiteindelijke diagnose. 📌

### Meer weten

- [wizijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia](http://wizijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia)
- [maartenskliniek.nl](http://maartenskliniek.nl)
- [dbzfysio.nl](http://dbzfysio.nl)
- [glutenvrij.nl](http://glutenvrij.nl)

