

Verantwoord starten met sporten voor ouderen: onze tips



Veel begeleiders en trainers van OldStars en anderen die met oudere sporters werken, missen een leidraad over het veilig starten met sport en blijven sporten. Met deze tips hopen wij concrete richtlijnen mee te geven. Wij vermelden uitdrukkelijk dat dit document geen resultaat is van wetenschappelijk onderzoek. Het is een leidraad, niet meer. Daarom vragen wij om naast deze tips altijd het gezonde verstand te gebruiken.

Bij Oldstars Sport, maar wellicht ook uit te breiden tot overige sporten voor ouderen, gaat het bij veiligheid van deelnemers vooral om het uitsluiten van de cardiovasculaire (hart en vaten), pulmonale (longziekten), maar ook orthopedische (bewegingsapparaat) risico's. De bestaande keuringen zijn echter vooral gericht op het opsporen van aangeboren (hart/ritme)stoornissen en het voorkomen van plotselinge hartdood bij jonge mensen.

Sportkeuring

Een sportkeuring, zoals vroeger wel werd gedaan, voorafgaand aan het starten van sport wordt slechts in bepaalde gevallen, zoals duiken of zweefvliegen, zinvol geacht. Voor jongere (<35 jaar) sporters bestaat het Lausanne Protocol. Dit is een uitgebreide gezondheidsvragenlijst. Deze is er vooral op gericht om aangeboren hartafwijkingen en plotselinge hartdood te voorkomen.^{1, 2*}

Protocollen

Voor ouderen (senioren m.n.) is er geen protocol. Zowel cardiologen als sportartsen geven algemene adviezen met name bij klachten en afwijkingen en adviseren in overige gevallen om de huisarts te bezoeken. Ook deze beroepsgroepen hebben hiervoor echter geen protocol. De KNMG heeft een zeer uitgebreid verslag, maar dit gaat over algemeen preventief medisch onderzoek en bevat geen sportadvies voor de oudere beginnende sporter.³

Wat zeggen deskundigen

We raadpleegden de volgende deskundigen: de Vereniging voor sportartsen, de Hartstichting en revalidatiearts Gerard Heijnen.

Vereniging voor sportartsen

De Vereniging voor sportartsen beveelt bepaalde sportkeuringen aan voor sporters van alle leeftijden. Ook voor ouderen. Onderscheid wordt gemaakt op leeftijd, namelijk onder of boven 35 jaar en op basis van uren sportactiviteit waarbij de grens ligt op meer of minder dan 7 uur. Zij komen in het kort tot het volgende advies:

Een basis (het meest eenvoudige) sportmedisch onderzoek wordt aangeraden als: "je een aandoening of ziekte hebt of er hart- en vaatziekten in de familie voorkomen; je tijdens inspanning klachten hebt zoals duizeligheid, hartkloppingen, of pijn op de borst; je een ongewone vermoeidheid ervaart; je slecht herstelt na inspanning; je afname van het prestatievermogen ervaart zonder een trainingsafname; je in het verleden nooit **intensief** aan sport hebt gedaan; en verder als: je wilt weten wat je omslagpunt is om zo je trainingszones te berekenen; je wilt beginnen met sporten; je exact je trainingszones wilt weten."⁴

De Hartstichting

Op hun website zegt de Hartstichting onder meer het volgende: "Sporten is goed voor iedereen. Ben je hartpatiënt of heb je wat minder energie? Ook dan zijn er genoeg mogelijkheden om te bewegen. Lees [...] waar je op moet letten en waar je advies kunt krijgen. **Wil je meer gaan bewegen en heb je dit lange tijd niet meer gedaan?** Start dan met je dagelijkse bezigheden. Beweeg bijvoorbeeld net iets meer dan normaal tijdens de dag. Neem de trap in plaats van de lift, doe een boodschap op de fiets of lopend, loop regelmatig een blokje om in je buurt. Heb je lange tijd weinig aan beweging gedaan? Begin dan niet ineens heel fanatiek met sporten. Dat kan gevaarlijk zijn. Bouw het langzaam op en zorg voor een goede warming up. Het is goed om te beginnen met rustig wandelen, fietsen of zwemmen. Heb je geen klachten of beperkingen? Dan kun je ook kiezen voor meer inspannende activiteiten. Denk bijvoorbeeld aan sporten waar je makkelijk zelf je tempo bepaalt: roeien, joggen, fitness. **Wanneer stoppen?** Krijg je tijdens het sporten last van pijn op de borst, hartritme stoornissen of val je plotseling flauw? Stop dan onmiddellijk en raadpleeg een arts." ⁵

De revalidatiearts: Gerard Heijnen

Gebaseerd op bovenstaande komt hij tot het volgende algemene advies:

"Het is voor begeleiders en trainers aan te raden om bij **elke deelnemer die start met OldStars** kort een aantal vragen te stellen of iemand beginnend is en of er klachten zijn. Vanuit daaruit kan worden bepaald of iemand kan starten of dat handig is om iemand eerst door te verwijzen naar de huisarts."

De tips:

- **Voor de (absoluut) beginnende sporter**
Ga eerst de komende 6-8 weken regelmatig bewegen: Ga wandelen, loop dagelijks een half uur, neem de trap, ga fietsen minstens een half uur tot een uur achtereen, liefst meerdere keren per week.
- **Voor de oudere die regelmatig beweegt zonder klachten**
Geen bezwaar tegen starten Oldstars Sport, ga fijn beginnen
- **Voor de oudere met klachten (met name) tijdens bewegen of sporten**
Bij klachten, reeds bestaand of (en met name) tijdens het sporten optredend: medisch advies van de (huis)arts vragen.

Stel bij verwijzing naar de huisarts voor de beginnende sporter aan de huisarts de concrete vraag: "Is er medisch bezwaar bij het deelnemen aan OldStars Sport? Wat zijn eventuele beperkingen?" Geef een folder mee van OldStars, zodat er een goed beeld ontstaat van de beweegverwachting.

* Er zijn in Nederland geen regels voor gezondheidsverklaringen. Bijvoorbeeld over hoe deze eruit moeten zien.²

BRONNEN

¹ http://www.sportcardioloog.nl/hartzorg/index.php?artikel=zorg&subartikel=6%5E07042011_0029&img1=04.jpg

² <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/eerstelijnszorg/vraag-en-antwoord/gezondheidsverklaring>

³ <https://www.knmg.nl/web/file?uuiid=05f3b17a-e6c1-4129-96c6-65d23a8bbc15&owner=5c945405-d6ca-4deb-aa16-7af2088aa173&contentid=67492>

⁴ <https://www.sportgeneeskunde.com/wanneer-naar-de-sportarts>

⁵ <https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/beweging/bewegen-voor-patienten>