

KRAMP

Het komt bij kaatswedstrijden zelden voor dat een speler wordt getroffen door een krampaanval. Hoe is het dan mogelijk dat tijdens de PC zowel Sake Porte als Taeke Triemstra krampverschijnselen kregen ?

In het augustusnummer heb ik in mijn artikel over sportdranken al iets verteld over het ontstaan van kramp. De meest voorkomende oorzaak van kramp is acuut vochtverlies. Ons lichaamsvocht is opgebouwd uit water en vaste deeltjes (ionen). Water en ionen zijn in een bepaalde verhouding (concentratie) aanwezig. Als er tijdens een inspanning acuut vochtverlies optreedt verandert deze ionenconcentratie. Tezamen met het vrijkomen van diverse chemische substanties tijdens een intensieve kaatspartij kan dit resulteren in een overprikkelbaarheid van de motorische zenuwuiteinden.

Deze zenuwuiteinden laten de spieren aanspannen. Als deze zenuwuiteinden overprikkeld zijn kan een lichte spieraanspanning al resulteren in een heftige kramp. Bij overmatig zweten gaat naast vocht ook zout verloren. Van de zouten die verloren gaan zijn kalium en m.n. natrium onmisbaar voor o.a. de handhaving van de vochtbalans de regulering van de bloeddruk en de koolhydraatstofwisseling. We weten allemaal dat we bij een te hoge bloeddruk een zoutarm dieet krijgen en bij een te lage bloeddruk een zoutrijk dieet. Wanneer de bloeddruk daalt bij acuut vochtverlies kan dit leiden tot een loom gevoel, duizeligheid en hoofdpijnklachten. De koolhydraatstofwisseling is bij kaatsen heel belangrijk omdat hier de meeste energie uitgehaald wordt. Het is dus van wezenlijk belang dat je naast vocht ook je zouten aanvult. Natrium wordt met de voeding opgenomen d.m.v. keukenzout, wat bij de bereiding van eten wordt gebruikt. Daarnaast zit natrium in graanproducten, brood, kaas, vleeswaren en soepen (bouillon). Onder normale omstandigheden krijg je met je dagelijkse voedsel voldoende natrium binnen. Kalium wordt door het lichaam opgenomen m.n. uit groente en fruit. Normaal bevindt een lichaam zich in een natrium- en kaliumbalans.

95% van de natrium en 90% v.d. kalium wordt uitgescheiden via de nieren. Je kunt tekorten aan natrium krijgen bij acute ziekten die gepaard gaan met ernstige diarree en braken. Verder kan het optreden bij overmatige transpiratie, zoals sporten in extreem warme omstandigheden (zie tabel). Dit laatste was het geval op de laatste PC in combinatie met de spanning van de dag.

Het grote verschil tussen Pieter van Tuinen c.s. en Johan Okkinga c.s. was dat Pieter zijn eerste omloop al om half tien in betrekkelijk koele omstandigheden kon spelen. Voor Johan c.s. begon de P.C. pas om 13.00 toen het al warm was.

PREVENTIE

Hoe kan ik voorkomen dat dit vocht- en zoutverlies optreedt ? Je moet ervoor zorgen dat vocht, zout en koolhydraten in de juiste concentratie moeten worden aangevuld. Dit kan door O.R.S.-zakjes (gevuld met zout) welke je in de aangegeven dosis moet mengen met water. Daarnaast kun je ook vrij eenvoudig zelf een goede samenstelling maken. Je neemt 1 liter water. Hier doe je een ½ theelepeltje keukenzout bij (dit is ± de halve dagelijks benodigde hoeveelheid). Voeg daar nog 2-3 eetlepels suiker aan toe (koolhydraten), zodat je ook dit aanvult. Als je dit op smaak brengt met iets roosvicee of geconcentreerd bessensap dan kun je met het nemen van regelmatig 1 a 2 slokken de water-, zout- en koolhydraatbehoefte zelf goed

aanvullen. **DENK EROM** : teveel is ook niet goed. M.n. wanneer je teveel water drinkt kan de maag dit zo snel niet verwerken, waardoor je weer maagklachten kunt krijgen.

Waterverlies in ml./dag onder verschillende omstandigheden

| | Normale temperatuur | warm weer | langdurige zware arbeid |
|--------------|---------------------|-----------|-------------------------|
| Huid | 350 | 350 | 350 |
| Luchtwegen | 350 | 250 | 650 |
| Ontlasting | 100 | 100 | 100 |
| Zweet | 200 | 1500 | 5000 |
| Urine | 1400 | 1300 | 600 |
| Totaal | | | |
| Waterverlies | 2400 | 3500 | 6700 |