

Verkoudheid & Griep

- Bij begin van ziekte direct intensieve trainingen vermijden.
- Niet kost wat het kost aan trainingsschema houden.
- Door te blijven trainen verlies je meer tijd dan door een dag extra rust.

Let op! Er zit een aannemelijk verschil tussen een verkoudheid en een griep

Verkoudheid

Verkoudheid is een infectieziekte die door verschillende virussen veroorzaakt kan worden. Deze ziekte kenmerkt zich door moeheid, loopneus, keelpijn of schorre keel, gezwollen slijmvliezen, oorpijn en hoesten. Vaak bestaat er ook lichte temperatuursverhoging.

Griep

Griep is ook een virusinfectie, maar wordt veroorzaakt door een bepaald soort virus, namelijk het influenzavirus. Het leidt tot hevigere symptomen die meestal ook het gehele lichamen betreffen, zoals koorts (39-40 graden), een gevoel van algehele vermoeidheid en echt ziek zijn, rillingen, spierpijn, hoofdpijn, hoesten.

Een verkoudheid of griep duurt ongeveer 5-7 dagen, pas na 10-14 dagen ben je er pas weer volledig bovenop. Je kan dus zeggen dat je boven het aantal dagen dat je ziek was dezelfde aantal dagen moet nemen voor verder herstel.

Tip 1

Voor een verantwoord sportadvies kan men gebruik maken van de 'neck-check'. Zijn de ziekteverschijnselen uitsluitend boven de nek gelokaliseerd (zoals neusverkoudheid, oorpijn, keelpijn en geen koorts), dan is sporten toegestaan. De eerste 2-3 dagen wel op een lager pitje. Indien de ziekteverschijnselen (ook) onder de nek gelokaliseerd zijn, zoals hoesten, kortademigheid, koorts (meer dan 38 graden), spierpijn in armen en benen e.d., dan is het advies om niet te sporten. Als vuistregel kan aangehouden worden: voor elke zieke dag mag je twee dagen niet trainen/sporten. Het idee om toch te gaan sporten "om de ziekte er uit te zweten" is een onzinnig fabeltje.

Te snel hervatten van de trainingen kan alleen maar leiden tot het langer aanhouden van de ontstekingen, met gevolg dat je weer vatbaarder bent voor ander ziektes. Een antibiotica kuur verslechtert je prestatievermogen niet. Alleen geldt hierbij wel dat je ook goed moet uitzieken. De antibiotica doodt de bacteriën, en voel je je daardoor weer fitter, alleen je lichaam heeft meer tijd nodig.

Tip 2

Geef je training na afloop altijd een cijfer van 1 tot 5. Hierdoor herken je ook snel dat het op een gegeven moment voor een langere tijd moeizamer gaat. Wanneer je een aantal trainingen achter elkaar een slecht cijfer geeft kan dat duiden op overtraindheid, niet voldoende herstel of aankomende of reeds hebbende ziekte/verkoudheid.

Cijfer 1 = Het gaat erg makkelijk, gevoel alles te kunnen en erg goede benen.

Cijfer 2 = Het gaat wel goed, maar bij zwaardere inspanningen iets minder.

Cijfer 3 = Het gaat minder goed, wanneer het tempo omhoog gaat. Bij rustig tempo gaat het goed.

Cijfer 4 = De benen zijn niet goed. Geen gevoel van macht, alleen op heel licht verzet gaat het goed.

Cijfer 5 = Slechte benen, moe en zwaar. Het gehele lichaam is moe en voel geen macht