

# Nieuwsbrief Happy2Move Eindhoven

juli 2022

## Beste wandelaars en Nordic Walkers,

Zoals de meeste van jullie hebben begrepen ben ik helaas niet in de gelegenheid om training te verzorgen.

Tijdens onze vakantie ben ik weggeleden met mijn voet en heb mijzelf met mijn (gestrekt) arm opgevangen. Het resultaat is een gebroken elleboog, waarin nu een prothese (radiuskopprothese) is geplaatst. Helaas zijn er ook flinke klachten van pols en hand die de revalidatie belemmeren.

Het geduld voor mijzelf schiet regelmatig tekort en geeft frustratie, aangezien ik jullie allemaal zo graag weer training zou willen geven. Helaas gaat dit tijd kosten en hoop ik vanaf half september jullie weer te mogen ontmoeten.

Ik wil jullie bedanken voor de bloemen en lieve berichtjes van de afgelopen weken!!

Ik ben erg blij te zien dat jullie zelf toch lekker blijven wandelen. Waarbij ik Marian extra in het zonnetje wil zetten voor het overnemen van de vrijdagochtend wandelgroep en de stimulans voor de zondag. Ook de vrijdag nordiccers zetten de wandeling in de bossen bij Joe Mann voort!

Gelukkig doen mijn benen het nog prima dus wandel ik inmiddels weer heel wat af (fietsen en autorijden mogen/lukken nog niet 😊)

In deze korte nieuwsbrief een artikel over wandelen en de hitte.  
Ik wens jullie allemaal mooie zomermaanden!

Ina



## Wandelen en hitte

Bij zomerse temperaturen is het belangrijk om de juiste voorzorgsmaatregelen te treffen, vooral als de temperatuur richting tropische waarden gaat. Op Wandel.nl lees je waarom.



### De risico's

Weersomstandigheden zijn van grote invloed op de zwaarte van je wandeling. Het wordt pas echt risicovol bij tropische omstandigheden, zoals temperaturen boven de 30 graden, een hoge luchtvochtigheid en geen wind. Fysieke inspanning zoals wandelen kan dan gevaarlijk zijn. Het is dan ook belangrijk dat je als wandelaar bewust bent van de risico's en dat je weet welke extra voorzorgsmaatregelen je kunt treffen.

Sportieve mensen hebben minder (snel) last van hitte dan anderen, die een vrij inactief leven leiden. Extra risico lopen mensen die eerder problemen met hitte hebben gehad, ouderen, zieken en kinderen.



Voorkom verbranding, gebruik zonnebrandcrème. (Foto's: © Shutterstock)

### Hoe reageert je lichaam?

Normaal gesproken wil het lichaam zijn temperatuur graag constant houden, op het voor mensen meest aangename niveau van 37°C. In tropische omstandigheden is dat moeilijk en zal het lichaam (dat al wandelend zelf óók warmte produceert) er dus alles aan doen om warmte af te voeren.

Dat kan normaal gesproken op twee manieren. Ten eerste via een droge warmtestroom. Wanneer de omgevingstemperatuur koeler is dan de

lichaamstemperatuur, kan het lichaam warmte afstaan aan de omgeving. Maar aan dit mechanisme heb je niets als de omgeving warmer is dan het lichaam. Gelukkig kan het lichaam dan zijn warmte kwijt via de verdamping van zweet. Wanneer zweet vanaf de huid verdampt, wordt warmte aan de huid onttrokken. Logisch dus dat het bij een hoge luchtvochtigheid moeilijker is om warmte te verliezen. Als er wat wind staat, wordt het gemakkelijker om zweet te verdampen. Als het lichaam er niet in slaagt om voldoende warmte af te voeren, loopt de lichaamstemperatuur (te veel) op.

Warmte zorgt ervoor dat de bloedvaten in onze huid wijder worden. Het hart moet daardoor meer moeite doen om het bloed rond te pompen en de bloeddruk op peil te houden. De hartfrequentie gaat bij heat weer dan ook meestal omhoog.

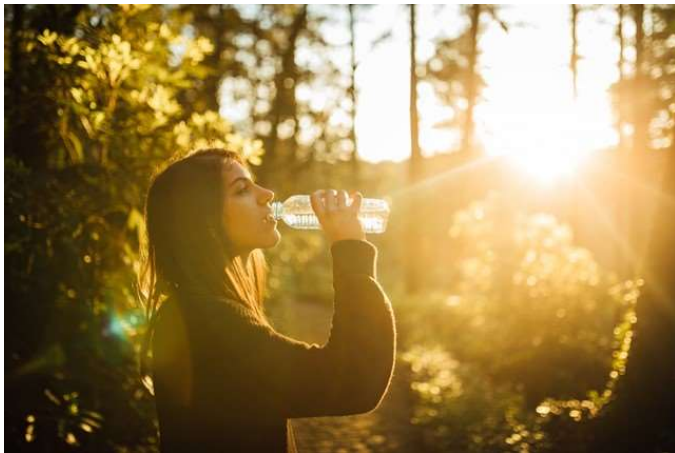
### Voorzorgsmaatregelen

Je wilt natuurlijk uitdroging en oververhitting voorkomen. Wanneer je er op hete zomerdagen op uit trekt, is het dan ook verstandig om een aantal voorzorgsmaatregelen te treffen:

- Pas het wandeltempo aan. Hierdoor produceer je minder warmte en hoeft het lichaam dus minder warmte af te voeren. Las ook regelmatig/vaker pauzes in.
- Zorg ervoor dat je niet uitdroogt. Daarvoor moet je voldoende en tijdig drinken en alcohol vermijden. Je vindt onderaan dit artikel onze tips over voldoende drinken.
- Eet niet te veel en zeker geen moeilijk verteerbare kost. Het verteren van voedsel produceert warmte en je hebt het al warm genoeg!
- Zoek regelmatig verkoeling. Ga in de schaduw lopen als dat mogelijk is. Besproei jezelf met fris water, houd je hoofd onder de koele kraan of leg een koele handdoek in de nek.
- Draag luchtige kleding van ademend materiaal dat het lichaam zoveel mogelijk bedekt tegen de zon. Met strakke kleding is het moeilijker om warmte kwijt te raken.
- Voorkom verbranding: gebruik een zonnebrandcrème met een voldoende hoge beschermingsfactor. Een hoed of pet kan je enige bescherming bieden tegen een zonnesteek. Bescherm ook je nek tegen de zon.
- Wees alert op symptomen als hoofdpijn, misselijkheid of duizeligheid. Die kunnen wijzen op een vochttekort of een zonnesteek.
- Het advies om op warme dagen zouttabletten in te nemen, is achterhaald. Zouttabletten verergeren het probleem. Drink voldoende en vul het verloren zout aan via het zout in de normale voeding. Isotone sportdrink is ook een goede manier.



Kies bij je wandelkleding voor ademend materiaal



## Aandoeningen door hitte

Lopen in de hitte maakt je kwetsbaar voor enkele specifieke aandoeningen, zoals flauwvallen, een zonnesteek en oververhitting (hyperthermie).

### Flauwvallen

Het risico op flauwvallen is het grootst ná een wandeltocht of als je pauzeert en langere tijd stilstaat. Waarschijnlijk komt het flauwvallen door een plotseling sterk dalende bloeddruk. Tijdens het wandelen zorgen de actieve beenspieren ervoor dat het bloed in de benen continu wordt teruggepompt naar het hoofd en het hart. Bij stilstand kan deze spierpomp verminderen en kan het bloed zich ophopen in de benen. Hierdoor zouden het hoofd en het hart onvoldoende bloed kunnen krijgen.

Als iemand flauwvalt, kun je daarom het beste zijn benen omhoog leggen en hem een sportdrank geven die zowel suiker als zout bevat. Voel je de flauwte aankomen, dan kun je ook je benen kruisen en de been- en buikspieren aanspannen. Dat kan zowel staand als liggend.

Flauwvallen is trouwens lang niet altijd ernstig, maar je moet wel uitsluiten dat er geen andere oorzaken dan de warmte zijn.

## Zonnesteek

Wanneer je ondanks alle maatregelen een zonnesteek oploopt, zul je dat vaak merken aan hoofdpijn, rillerigheid en een gebrek aan eetlust. Ook vermoeidheid en veel zweten behoren tot de symptomen. In ernstige gevallen kan er ook sprake zijn van braken, verwardheid en koorts. Drink in ieder geval veel en raadpleeg bij een ernstige zonnesteek altijd een arts.

## Oververhitting

Hyperthermie – of oververhitting – is zeer ernstig en kan zelfs levensbedreigend zijn. Wanneer het lichaam niet meer in staat is om de huid voldoende van bloed te voorzien en zich concentreert op de vitale organen, kan de lichaamstemperatuur extreem oplopen. Wandelaars die oververhit zijn, zijn te herkennen aan een hete, droge huid, irrationeel gedrag en een snelle hartslag. Hyperthermie kan leiden tot de dood. Het spreekt voor zich dat hier onmiddellijk spoedeisende hulp moet worden gevraagd.

Kijk voor meer informatie over sporten/bewegen in de hitte op [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl). Daar vindt je informatie over veel voorkomende warmteaandoeningen en tips om aandoeningen bij warm weer te voorkomen. We hebben allerlei tips voor je gebundeld in [dit artikel](#).



## Onweer op komst?

Onweer komt het vaakst voor in de zomer, want voor onweer heb je warmte nodig. Gemiddeld worden in Nederland ieder jaar vijf mensen dodelijk door de bliksem getroffen. De dodelijke ongevallen door blikseminslag halen vrijwel altijd de landelijke pers. Een blikseminslag heeft lang niet altijd een dodelijke afloop. De lichamelijke gevolgen zijn echter wel vaak ernstig. Het risico om

persoonlijk door de bliksem te worden getroffen, moeten we niet overschatten (de kans is ongeveer één op twee miljoen per jaar). Desondanks is het goed dat wandelaars zich bewust zijn van de risico's en dat ze weten welke maatregelen ze kunnen treffen om ongevallen te voorkomen.

## Voorzorgsmaatregelen bij onweer

Het belangrijkste advies is om bij naderend onweer niet op pad te gaan. Houd daarom goed de weersverwachtingen in de gaten als je wilt gaan wandelen. Word je onderweg toch overvallen door een onweersbui, neem dan de volgende tips in acht:

- Bij naderend onweer kun je het beste ergens naar binnen gaan en daar wachten tot de bui over is getrokken.
- Het bos biedt je geen bescherming. Schuil nooit onder bomen, een alleenstaande boom, langs een bosrand of in de buurt van een metalen afrastering.
- Als je geen goede schuilplaats kunt vinden, kun je jezelf het beste zo klein mogelijk maken door op de hurken te gaan zitten met de voeten tegen elkaar. Sla de armen om de benen heen. Op deze manier kan de stroom niet door het lichaam lopen.
- Ben je met een groep, blijf dan niet bij elkaar maar verspreid je en ga gehurkt zitten op de hierboven genoemde manier.
- Gebruik geen paraplu. Het is beter om jezelf te laten natregenen, dan om de bliksem via de paraplu naar je toe te trekken.
- Als je een metalen bril of andere metalen voorwerpen draagt, is het raadzaam om je daar tijdens het onweer tijdelijk van te ontdoen.
- Maak tijdens het onweer geen gebruik van een mobiele telefoon.

## Drink voldoende

"Een algemeen advies betreffende de hoeveelheid vocht die iemand tot zich moet nemen tijdens het wandelen, is niet te geven." Die belangrijke conclusie trekt prof. dr. Maria Hopman, hoogleraar inspanningsfysiologie aan het Universitair Medisch Centrum St. Radboud in Nijmegen, uit het onderzoek dat zij met haar medewerkers tijdens de 4Daagse Nijmegen van 2007, 2008 en 2009 uitvoerde.

De onderzoekresultaten laten zien dat voor sommige mensen 2 liter vocht per wandeldag de juiste hoeveelheid is, terwijl een ander meer dan 10 liter moet drinken om zijn vochtbalans op peil te houden. Een algemeen advies is dus onmogelijk, maar hoe kan een wandelaar dan weten hoeveel hij moet drinken?



## Drinkadvies 1

Het allerbelangrijkste is de voorbereiding! Tijdens de voorbereiding op wandeltochten is het aan te raden jezelf voorafgaand en na thuiskomst te wegen (bij voorkeur zonder kleding).

Ook kun je voor jezelf op een eenvoudige manier bijhouden hoeveel je drinkt vanaf het moment van wegen tot aan de nameting (kop koffie 125 ml, plastic beker 150 ml, mok koffie 250 ml, glas limonade 200 ml, flesjes drank de aangegeven hoeveelheid). Tel die hoeveelheden bij elkaar op, dat geeft je het aantal liters dat je tot je genomen hebt.

Ben je in gewicht aangekomen, dan hebt je die dag teveel gedronken, waarbij 1 kg ongeveer overeenkomt met 1 liter. Ben je afgevallen, dan hebt je te weinig gedronken. Ook hier geldt dat 1 kg gewichtsverlies overeenkomt met ongeveer 1 liter vocht.

Op deze eenvoudige manier krijg je inzicht in de hoeveelheden die je moet drinken. Doe dit een paar keer en met name bij wisselende weersomstandigheden.

## Drinkadvies 2

Luister naar jouw lichaam! Je hoeft niet te wachten met drinken totdat je dorst hebt, maar je hoeft ook niet de hele weg te drinken. Vermijd het drinken niet omdat het zo lastig is om naar het toilet te gaan. Dat is een verkeerde beslissing, die je met name bij warme omstandigheden flink kan opbreken.

Te weinig drinken komt het meest voor, en heeft vervelende gevolgen:

- Verslechtert de prestatie
- Verhoogt het risico op oververhitting
- Vergroot de kans op flauwvallen
- Kan leiden tot veranderingen in zoutconcentraties in het bloed, waardoor er hartritmestoornissen kunnen optreden.

Te veel drinken komt steeds meer voor, en kan leiden tot gevaarlijke verdunning van het bloed. Hierdoor kan de wandelaar hersenoedeem (zwellen van de hersenen) ontwikkelen en zelfs overlijden.

Drink regelmatig kleine hoeveelheden en zorg ervoor dat je voldoende drinken bij je hebt en dat je een fles of bidon onderweg kunt bijvullen

## En verder

Verder is het van belang dat je een vast en regelmatig eetpatroon aanhoudt. Neem bij een terugval een energiesoepje met druivensuiker. Drink bij voorkeur water, thee of sportdranken. Koolzuurhoudende (fris)dranken zijn minder geschikt. Het gebruik van alcohol wordt zeer ontraden, aangezien de combinatie van alcohol en lichamelijke inspanning de gezondheid bedreigt.

Het gebruik van opwekkende en kalmerende middelen wordt ook met nadruk ontraden, tijdens jouw wandeling in de hitte. Houd het veilig!



## AGENDA

Deze hoop ik weer snel te mogen vullen