

Interview Johan Bellemans

Opnieuw sporten na een lange pauze? 'Let op, want je conditie gaat er sneller op vooruit dan de rest van je lichaam'



Beeld Getty Images

Als je een tijd niet gesport hebt, lijkt het een bijna onmogelijke opdracht om dat lijf weer fit te krijgen. Maar zodra je bezig bent, is het opletten geblazen. Kniechirurg en sportarts Johan Bellemans (59) waarschuwt: 'Trap niet in de val door te snel te veel te willen, of je zit snel weer in de zetel, met een blessure.'

Wat is de grootste fout die veel (her)beginnende sporters maken?

“odra je begint te sporten, zul je merken dat je conditie er snel op vooruit gaat. Sneller dan de rest van je lichaam. En daar ligt het probleem. Je denkt dat je lijf klaar is om extra kilometers te lopen of meer gewicht te heffen, maar je kraakbeen en je spieren zijn nog niet sterk genoeg. Het gevolg? Je scheurt een spier, pees of meniscus, of je loopt een kraakbeenletsel op. Bouw per week maximaal 10 procent op. Dat is de snelheid waarmee je resultaten boekt én waarmee je je lichaam de kans geeft zich aan te passen aan die toenemende belasting.

“Sporteuforie is een val waar veel sporters intuïtief in vallen. Daarom moet je de waarschuwingssignalen van je lichaam leren kennen.

Topatleten herkennen het gevaar van cumulatieve pijn, pijn die bij elke inspanning een stapje erger wordt. Dan moet je wachten met je volgende training tot de pijn weer op een lager niveau zit. En je moet pijn leren quoteren op een schaal van nul tot tien: nul is pijnloos, tien is hevige pijn. Sport niet als je meer dan drie op tien scoort. Beschouw een drie op tien als het punt waarop je op je tanden moet beginnen te bijten. Sporten met inspuitingen of andere pijnstillers is trouwens bijzonder gevaarlijk. Pijn is een alarmsignaal. Schakel het uit, en je bent je kompas kwijt.”



Kniechirurg en sportarts Johan Bellemans: 'Wie tijdens de week amper beweegt, maar wel volle bak sport in het weekend, loopt meer risico op blessures. Toch maar beter elke dag een béétje sporten.' Beeld RV

Dus pijn moeten we leren kwantificeren, net als vermoeidheid?

“Je blessurefrequentie is gelinkt aan je vermoeidheidsniveau. Een vermoeide voetballer die getackeld wordt, zal zich sneller kwetsen omdat zijn lichaam minder wendbaar is en een trager reactievermogen heeft. Als je moe bent, ben je minder weerbaar tegen externe factoren.

“Voldoende slapen is trouwens cruciaal als je in conditie wil raken. 's Nachts produceert je lichaam groeihormoon. De aanmaak is maximaal tijdens de kindertijd, dan zorgen ze voor een groeispurt. Als volwassene zorgt groeihormoon ervoor dat beschadigde weefsels sneller herstellen en je spieren en botdensiteit beter behouden blijven. Je sterkt aan tijdens de nacht, niet tijdens je training. Als je traint en te weinig slaapt, kun je net zo goed niet sporten.”

Vanaf wanneer gaat onze conditie er eigenlijk op achteruit? Merk je het al als je één sportsessie overslaat?

“Je bent fit als je uithouding met kracht kunt combineren. Voor een professionele atleet ligt de lat hoger. Dan moeten er ook lenigheid, snelheid en wendbaarheid aan te pas komen. Het duurt lang om op een bepaald fitheidsniveau te raken, en je bent het sneller kwijt dan je denkt. Alles hangt af van je basisniveau. Een beginnende hardloper is meestal na een week of vier terug bij af. Als een professioneel wielrenner acht weken stopt met trainen, is alles wat hij de voorgaande 25 weken aan extra kracht opbouwde, verdwenen.

“Maar als je je lichaam tussentijdse prikkels blijft geven, blijft je opgebouwde conditie vrij goed op peil. Als je je trainingsniveau halveert, kun je je basisniveau zo'n twintig weken behouden. Daarna gaan je spierkracht en aerobe capaciteit, je vermogen om zuurstof om te zetten in energie, er verder op achteruit.

“Een paar keer een training overslaan hoeft geen probleem te zijn. Sterker nog, bij goed getrainde sporters kan het zelfs een positief effect hebben. Het lichaam kan zich volledig herstellen, waardoor de prestaties verbeteren. Maar je sportactiviteit een tijdje helemaal tot nul reduceren is een slecht idee. Dan raak je alles kwijt. Spieren, uithouding, longcapaciteit.”

Het eerste dat lijdt onder inactiviteit is ons cardiovasculair systeem, schrijft u.

“Uit onderzoek blijkt dat na amper twaalf dagen zonder beweging de totale hoeveelheid bloed die je hart elke minuut door je lijf pompt, afneemt. Maar pas na een pauze van drie weken zul je dat echt beginnen voelen. Je lichaam zal harder moeten werken om bloed en zuurstof naar alle spieren en organen te krijgen omdat de mitochondriën, dat zijn energiefabriekjes, minder energie voor de spiercellen produceren. Dit is het punt waarop sporten vermoeiender is dan vroeger.”

Na hoeveel weken rust vermindert onze spiermassa?

“Na acht weken zullen de omvang en de kracht van je spieren afzakken. Je zult minder gewicht kunnen heffen en je zult stijvere spieren hebben na een work-out. Als je sport, raken je spieren gewoon aan de testosteron, adrenaline en endorfines. Maar als je de stimuli wegneemt, verdwijnen ook die stofjes en gaat je lichaam door een *muscle loss program*.”

Om weer fit te raken, moeten we elke week minstens 150 minuten sporten, las ik in uw boek.

“En twee keer in de week aan krachttraining doen. Begin sowieso langzaam en bouw de intensiteit geleidelijk aan op. Wandelen is een goede manier om je sporthart weer op gang te krijgen. Maar wandel in een stevig tempo. Eigenlijk zou je 150 minuten moeten snelwandelen. Slenteren heeft weinig zin. Als je een paar weken stevig hebt doorgewandeld, kun je die 150 minuten anders beginnen in te vullen: lopen, fietsen, roeien... Of je vervangt ze door 75 minuten *high intensity training*, zoals voetballen of burpees. Verrassend vermoeiend.”

Moeten we rustdagen inplannen?

“Korte pauzes kunnen je mentaal en fysiek opladen, maar laat geen vijf dagen tussen twee sportsessies want het idee om je nog eens in het zweet te werken, klinkt dan mogelijk niet meer zo aantrekkelijk. Routine is belangrijker.

“Weekend warriors pakken het anders aan. Dat zijn vrouwen of mannen die tijdens de week amper bewegen, maar wel volle bak sporten tijdens het weekend. Dat systeem beschermt je even goed tegen cardiovasculaire aandoeningen of kankers, maar het is funest voor blessures. Toch maar beter elke dag een beetje sporten.”

Wat met mensen die plots als een gek beginnen trainen voor een marathon?

“Als je weinig of niet sport heb je minstens vijf jaar nodig om naar een marathon toe te werken. Met een paar maanden kom je er niet, toch niet zonder blessures. Sporten moet een levenshouding zijn. Elke dag sporten, het plezierig vinden en fier zijn omdat je het volhoudt: dat is een veel duurzamere aanpak dan alles in te zetten op één wedstrijd.”

Hoe train je je spieren het best?

“Reserveer twee keer per week een halfuur voor krachtoefeningen. Ook hier dezelfde regel: ga voor graduele toename in belasting met iedere week maximaal 10 procent meer gewicht. Doe drie keer een reeks van tien oefeningen voor elk onderdeel van je lichaam: schouders, armen, buik- en rugspieren, heupen, knieën en voeten.”

Moeten we onze voeten ook al trainen?

“Tuurlijk. Zo voorkom je voetklachten en verbeter je je houding. Een goede oefening is je sok proberen vastpakken met je tenen. Of gewoon op je tenen staan. En squats: een van de efficiëntste oefeningen ooit. Dat is niet alleen belangrijk voor oudere mensen, maar voor iedereen die graag mooi in balans loopt. Door de spieren in je hele lichaam te trainen, zorg je ervoor dat je bewegingen efficiënter worden. Als je schouders de hele tijd heen en weer waggelen, en kantelen tijdens het lopen, verlies je alleen maar energie.”

“Planken is nog zo’n perfecte oefening om je wervelkolom stabiel te krijgen. Het versterkt je binnenste, buitenste en dwarse buikspieren. En je armen en benen. Planken is een isometrische oefening waarbij de positie van gewrichten de spieren niet verandert. Ideaal voor

Verloopt die weg naar een betere conditie altijd lineair, of is een terugval normaal?

“Ups en downs zijn normaal, maar als je vasthoudt aan regelmaat en blijft sporten zul je globaal gezien sterker worden en een betere uithouding krijgen. Maar op een bepaald moment plafonneer je wel. De vraag is in welke mate genetische aanleg bepaalt tot welk punt je je sportieve prestaties kunt opdrijven. Sommige mensen worden geboren met een hoog aeroob vermogen. In vergelijking met een doorsneesporter is hun zuurstofopname beter en produceert hun lichaam meer energie via de verbranding van suiker en vet.”

Heb je een voordeel als je als kind of op jongere leeftijd veel gesport hebt?

“Als je op jonge leeftijd veel gesport hebt, zal je lichaam ook na een jarenlange pauze sneller fit raken. Daar zorgt je *muscle memory* of spiergeheugen voor. Uit onderzoek blijkt dat de kernen van spiercellen blijven bestaan, zelfs wanneer die spiercellen krimpen of afbreken omdat je ze lange tijd niet gebruikt.

“De omvang en kracht van je spieren keert daarom sneller terug dan de tijd die je erover deed om ze op te bouwen. Als je er zes maanden over gedaan hebt om armspieren te trainen, zal het misschien maar drie maanden duren om de volle omvang van je triceps en biceps terug te krijgen.”

En is het moeilijker om weer fit te geraken als je niet meer piepjong bent?

“Veertigers en vijftigers raken hun fitheid twee keer zo snel kwijt als twintigers en dertigers. Hun metabole processen zijn ouder, net als hun celbasis. Maar als je in je jonge jaren veel gesport hebt, zul je als 70-jarige sneller fit raken dan wanneer je geen fitnesszaal of sportveld van dichtbij zag.”

Is er, voor wie een zittend beroep heeft, meer nodig om weer in vorm te geraken?

“Acht uur op een bureaustoel zitten kun je alleen compenseren door diezelfde dag 60 tot 75 minuten te sporten. Je zou beter ook meer

zo vaak zit, smelten je spieren weg. Er werd lang gedacht dat *microdosing* daar iets aan kan verhelpen, maar door aan het einde van je dag tien keer naast je bureau te squatten zul je je spieren amper triggeren.”

Is er een ideaal moment in de dag om te sporten?

“Voor het ontbijt sport je beter niet. Je bloedsuikergehalte is nog niet op peil, waardoor je met weinig suiker in je spieren en je lever sport. Alleen als je vetmassa wil verliezen, sport je beter 's ochtends, net omdat er nog geen suikers in je bloed zitten en je lichaam sneller vet als brandstof zal gebruiken.”

Om ons lichaam maximaal te ondersteunen, focussen we beter niet op één sport?

“Eén bewegingsvorm excessief uitvoeren, is niet goed. Dat is ook de reden waarom topsport zo ongezond is. Het is beter om impactsport te combineren met niet-impactsport. Zo vermijd je het risico op selectieve overbelasting. Ga geen vier dagen in de week lopen. Maak er twee dagen van, en twee dagen op de roeitrainer. Als je te veel loopt, moeten je bot en kraakbeen te veel schokken opvangen. Als je lichaam te weinig schokken opvangt, daalt je botdichtheid. Daarom kunnen zelfs professionele wielrenners botontkalking hebben. Af en toe touwtjespringen is een goede tip.

“En leer je sport kennen. Elke loper zou bijvoorbeeld de eerste symptomen van *shin splints* of beenvliesontsteking moeten herkennen: stekende pijn in de scheenbenen, zwelling, gevoelloosheid in de voeten.”

Hoe houden we vol? Is het een goed idee om korte deadlines met jezelf af te spreken: ik sport al zeker de komende twee weken of dertig dagen?

“Dat lijkt me een geweldig slecht idee. (*lacht*) Sporten mag geen opgave zijn, het moet leuk zijn. Ik sport graag alleen, met luide muziek in mijn oren. Investeren in een kwalitatieve hoofdtelefoon kan helpen. Als je een groepsmens bent, motiveer je je vrienden of burens om een sportgroepje op te starten. Of probeer technologische

gemak 5 kilometer kunt lopen, probeer dan gradueel op te bouwen naar tien kilometer.

“Maar eigenlijk moet onze mindset veranderen. Sporten is gewoon een van de dingen die we moeten doen als een gelukkig en lang leven willen hebben. Net als gezond eten. Je bent het aan jezelf verplicht.”



Beeld Getty Images

De trap nemen, stofzuigen of tuinieren zou ook helpen om weer in conditie te raken?

“Pas als je hart sneller pompt dan in ruststand bouw je conditie op. Je hartritme bij matige inspanning zou 70 procent van je maximale hartslag moeten zijn. Als je hartslag te hoog is, kan het hart zich tussen twee hartslagen in niet meer goed vullen met bloed. Je maximale hartslag kun je eenvoudig berekenen: $220 - \text{je leeftijd}$. Als je stevig tuiniert of achter je grasmaaier loopt, kun je dat hartritme bereiken. Hoe sneller je hartslag na inspanning weer op je normale waarde zit, hoe fitter je bent.”

Hoe kom je terug na een zwangerschap?

“Eliteatleten blijven tijdens de zwangerschap heel lang lopen. Het eerste trimester reduceren ze hun loopfrequentie met de helft. In het derde trimester blijft er nog 20 procent over. De overige 80 procent vullen ze in met, bijvoorbeeld, de crosstrainer. Zo blijf je tijdens de zwangerschap op hetzelfde cardiovasculaire niveau, maar vermijd je een teveel aan schokbelasting.

“De eerste zes weken na een bevalling sport je beter niet. Daarna bouw je rustig op. Begin met oefeningen voor buik- en bekkenbodemspieren. Kies voor low-impact cardio zoals zwemmen of fietsen. Lopen doe je de eerste drie tot zes maanden beter niet omdat de bekkenbodem nog niet helemaal hersteld is.”

En hoe helpt voeding om in conditie te raken?

“Calcium voor je botten en proteïnen voor je spieren. De juiste energiebronnen maken je lichaam sterker, maar ze komen vaak onvoldoende aan bod in ons dieet. Er bestaat een gamma aan proteïnebars- en shakes, maar die zijn vaak heel rijk aan koolhydraten en dus hoogcalorisch: je neemt gemakkelijk meer calorieën in dan je hebt verbruikt, waardoor je vetmassa opstapelt. Je eet beter wat meer vette vis, kip, kalkoen, sojaproducten en noten. Met supplementen moet je opletten. Die bevatten soms spierversterkende middelen.”

Johan Bellemans schreef het boek *Sportblessures*, uitgegeven bij Borgerhoff & Lamberigts, waarmee (amateur-)sporters leren hoe ze blessurevrij kunnen sporten, 39,99 euro

3 tips om weer in topvorm te raken

1. “Sport elke week minstens 150 minuten met een matige intensiteit en vul aan met twee sessies krachttraining.”
2. “Bouw je training met maximaal 10 procent per week op. Als je je daaraan houdt, zul je veel blessureleed kunnen vermijden.”
3. “Slaap voldoende. Groeihormoon zorgt er 's nachts voor dat spieren en botdensiteit beter behouden blijven.”