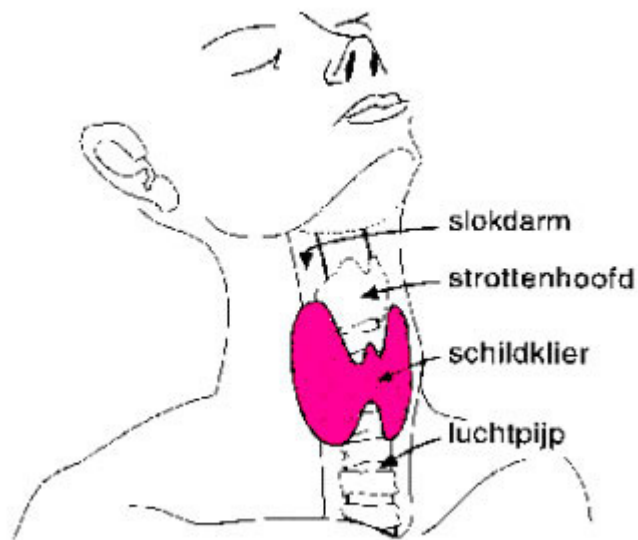


Schildklierandoeningen

In Nederland zijn ongeveer 350.000 mensen bekend met een schildklierandoening, dit kan een grote beperking vormen bij het beoefenen van sport. Daarnaast is sporten, in combinatie met optimale medicatie, één van de facetten van de behandeling van mogelijke klachten. Reden genoeg om stil te staan bij deze aandoening, het klachtenpatroon en de relatie met sporten.



Schildklierandoeningen en problemen bij sport

Aandoeningen van de schildklier kunnen verschillende klachten geven. Een aantal van deze klachten kunnen invloed hebben op het beoefenen van sport, zoals spierklachten, een veranderde hartslag en een verminderd inspanningsvermogen. Hierdoor moeten veel schildklierpatiënten (tijdelijk) minderen of stoppen met sporten. Ik zal in dit artikel enkele van de mogelijke oorzaken van deze klachten bespreken, alsmede enkele voorstellen doen met het oog op de behandeling.

Een te langzame of een te snel werkende schildklier?

De schildklier is een orgaan dat zich in de hals bevindt en hormonen afgeeft. Deze schildklierhormonen regelen de snelheid van veel processen in het lichaam, zoals de energie-huishouding en de snelheid van de spijsvertering. Wanneer de schildklier te langzaam werkt, noemen we dit hypothyreoïdie. Klachten van hypothyreoïdie zijn vermoeidheid, gebrek aan energie, trage spijsvertering, gewichtstoename, spierklachten en inspanningsproblemen. Bij een te snel werkende schildklier is er sprake van hyperthyreoïdie. Hierbij versnellen de processen in het lichaam; patiënten voelen zich gejaagd, hebben een snelle spijsvertering, kunnen gaan trillen en vaak vallen ze af. Schildklierhormonen hebben ook invloed op het hart. De snelheid van de hartslag maar ook de kracht staan onder invloed van de schildklierhormonen. Hierdoor kunnen de problemen bij het verrichten van een inspanning deels verklaard worden; het hart kan zich niet goed aanpassen aan de hoge eisen die bij sporten worden gesteld.

De spiervezels

Schildklierandoeningen hebben effect op de spiervezels. Grofweg zijn er twee verschillende soorten spiervezels. Één type dat met name aanwezig is bij duursporters, het type I, het andere type is met name aanwezig bij de explosieve sporters, zoals sprinters of gewichtheffers, type II.

Bij een hypothyreoïdie stijgt het aandeel van de type I vezels, bij een hyperthyreoïdie stijgt juist het aandeel van de type II vezels. Hierdoor ontstaan waarschijnlijk de klachten van spierpijn, spierzwakte en spierkrampen bij beide schildklierandoeningen.

Deze verandering in de 'spiervezelverhouding' keert, met name bij hypothyreoïdie, niet direct terug wanneer de aandoening goed wordt behandeld met medicijnen. Dit herstel duurt lang, en is niet altijd volledig. Hoe lang en hoe ernstig de hormoonhoeveelheid afwijkend is geweest, is hierop sterk van invloed.

Conclusies en adviezen

Sporten bij een schildklierandoening kan problemen opleveren. De invloed van de hormonen op de spiervezels, het hart en de energiehuishouding zijn hier de oorzaak van.

Met de effecten van de schildklierhormonen op de spiervezels in het achterhoofd, kan het volgende beweegadvies worden gegeven. Sporten kan de spieren helpen om terug te keren naar de 'gezonde' situatie. In het geval van een hypothyreoïdie is het zinvol meer accent op krachttraining te leggen. De spieren versterken door het oefenen met gewichten heeft bij deze aandoening waarschijnlijk het meeste effect. Bij patiënten met hyperthyreoïdie is een duurtraining aan te bevelen. Lange, maar weinig tot matig intensieve inspanningen, zoals wandelen, zwemmen, fietsen en hardlopen, kunnen gunstige effecten hebben op de door de hyperthyreoïdie veranderde spieren.

Dit heeft echter pas effect wanneer de medicatie goed is ingesteld en de hormoonspiegels weer normaal zijn. Met medicatie kan zowel de hypothyreoïdie als de hyperthyreoïdie onder controle worden gehouden, door de spiegels van de schildklierhormonen weer naar hun normale situatie te brengen.

Een aantal algemene regels moeten in acht worden gehouden wanneer men sport bij een schildklierandoening.

Belangrijk bij het sporten is om goed naar je lichaam te luisteren en niets te forceren. Dit kun je het beste doen door na te gaan hoe lang het duurt voordat je weer hersteld bent na het sporten. Als je de ander dag nog moe bent van de dag ervoor moet je wat intensiteit terugnemen.

Begin daarom rustig met sporten om je grenzen te bepalen en probeer deze grenzen langzaam en voorzichtig steeds kleine stukjes op te schuiven.

Vaak geldt dat hoe langer en hoe ernstiger de schildklierhormoonspiegel verstoord is geweest hoe moeilijker het is om de sportprestaties weer op een goed niveau terug te krijgen. (hypothyreoïdie meestal moeilijker dan hyperthyreoïdie)

Guido Vroemen, sportarts

www.sportarts.org

www.sportzorg.nl