

CARDIOLOOG JANNEKE WITTEKOEK OVER HARDLOPEN EN HARTFALEN

DE RISICO'S WEGEN NIET OP TEGEN DE GEZONDHEIDSWINST

Een pas 24-jarige goed getrainde loper overleed afgelopen jaar tijdens de Dam tot Damloop. Het bericht werd breed uitgemeten in de media en leidde tot felle discussies. Is hardlopen wel zo gezond? De medisch specialisten zijn het tegenwoordig opvallend eens met elkaar. **De nadelen van het sporten wegen bij lange na niet op tegen de positieve effecten.**

VIVIAN RUIJTERS ■ KEES NOUWS

Janneke Wittekoek, cardioloog bij HeartLife Klinieken te Utrecht, is een van de experts die mensen stimuleert om te gaan sporten, zelfs als ze al een hartinfarct hebben gehad. 'Als zich een hartprobleem heeft voorgedaan, is het niet zo dat je achter de geraniums moet gaan zitten. Juist niet, dat was vroeger. Die inzichten zijn veranderd. Vroeger moest je bij wijze van spreken zes weken in je bed liggen. Tegenwoordig word je juist gestimuleerd om weer snel te gaan bewegen.' Wittekoek raakte zelf ook een aantal jaar geleden besmet met het loopvirus en probeert dit enthousiasme nu op dezelfde wijze over te brengen op haar patiënten. Een keer per week gaan ze op pad voor een gezamenlijke training.

Oorzaken van hartfalen

Om beter inzicht te krijgen in de risico's op hartfalen tijdens het hardlopen, is het van belang om een duidelijk beeld te krijgen wat er precies gebeurt. Er zijn verschillende oorzaken en ook de wijze waarop de klachten zich manifesteren kan verschillen, vertelt Wittekoek. Zo zijn er een aantal duidelijk aanwijsbare verschillen tussen mannen en vrouwen. Daarnaast wordt een onderscheid gemaakt tussen lopers die ouder of jonger zijn dan 35 jaar. 'Bij lopers jonger dan 35 jaar blijkt dat een acute hartdood >



BIOGRAFIE

Janneke Wittekoek is cardioloog, gezondheidswetenschapper en oprichtster van de HeartLife Kliniek. Zij volgde haar opleiding in het Academisch Medisch Centrum te Amsterdam en heeft langere tijd in het buitenland gezeten om zich verder te specialiseren in preventie van hart- en vaatziekten. Zij schreef een proefschrift over erfelijk verhoogd cholesterol. Verder heeft zij een bijzondere interesse in het vrouwenhart en is zij actief in de werkgroep Hart voor Vrouwen van de Nederlandse Hartstichting. Daarnaast is zij lid van de commissie Cardiovasculaire Preventie en Hartrevalidatie van de Nederlandse Vereniging Van Cardiologie (NVVC).



”

DE GROOTSTE MISVATTING IS
DAT HARDLOPEN SLECHT IS VOOR
JE HART.

•



Bewustwording en awareness staan hoog in het vaandel bij Le Champion, de organisatie die jaarlijks ongeveer 80 evenementen organiseert waaraan zo'n 200.000 sporters deelnemen. 'Hiervoor zijn we drie jaar geleden bewust een samenwerking aangegaan met Sportgeneeskunde Nederland met als hoofddoel bewustwording en advisering naar onze deelnemers', aldus Cees Pronk, adjunct directeur Le Champion. 'Samen werken we aan een veiliger sportklimaat in Nederland. Wij vinden dit een maatschappelijke verplichting richting onze deelnemers. Die advisering gaat via de nieuwsbrieven en de website, maar men kan ook Sportgeneeskunde Nederland rechtstreeks vragen stellen.'

veelal te wijten is aan een erfelijke hartziekte. Boven de 35 jaar heeft het heel vaak te maken met een probleem met de doorbloeding van het hart. Het gaat dan om kransslagaderen die versneld dichtgeslibd zijn', zo stelt Wittekoek.

Het lijkt erop dat hartstilstanden tijdens wedstrijden vaak voorkomen in de laatste kilometers. Daar is volgens Wittekoek een logische verklaring voor. 'Je lichaam heeft al flink wat te verduren gehad tijdens de wedstrijd. Door de euforie van de finish die in zicht komt, doe je er vervolgens nog een schepje bovenop. Dan gaat het vaak mis. Als je zo'n wedstrijd loopt met een cholesterolplaque in je kransslagaderen bestaat het risico dat de plaque aan de zijkant inscheurt. Dan komt het cholesterol in contact met je bloedbaan, ontstaat er een stolsel en sluit dat bloedvat in één keer af. Je krijgt een fatale ritmestoornis en valt dood neer als er niet snel ingegrepen wordt.'

Verschil tussen mannen en vrouwen

Hart- en vaatziekten worden vaak geassocieerd met mannen, maar dat misverstand wil Wittekoek snel de wereld uit krijgen. 'Het is doodsoorzaak nummer één bij vrouwen. Er overlijden per dag zelfs meer vrouwen dan mannen aan hart- en vaatziekten, respectievelijk 59 en 53 per dag.' De cardioloog hoopt dat dit besef ertoe kan leiden dat er veel meer gaat gebeuren aan preventie.

Meer aandacht voor preventie

'Per dag overlijdt één vrouw ten gevolge van een verkeersongeval en negen vrouwen aan borstkanker. Daarbij wordt veel meer aandacht besteed aan preventie, terwijl we hart- en vaatziekten met de huidige wetenschap ontzettend goed kunnen voorkomen. Maar ik zie de mensen pas in mijn spreekkamer komen als het bloedvat al is dichtgeslibd. Als we nu eens in een eerder stadium zouden beginnen, dan is het lichaam ook nog in staat om de rommel zelf op te ruimen.' Wittekoek doelt op de functie van het goede cholesterol dat als een soort stofzuiger in staat is het slechte cholesterol van de vaatwand te verwijderen. 'En als je meer beweegt dan stijgt je goede cholesterol.'

De wijze waarop hartklachten zich manifesteren is vaak heel verschillend bij mannen en vrouwen. De symptomen van een drukkende pijn op de borst en de uitstraling naar de linkerarm zijn >

GRIEPRISICO'S

Er is onderzoek gedaan naar de relatie tussen een acute luchtweginfectie en het optreden van een hartinfarct. Hieruit is naar voren gekomen dat infecties met het griepvirus, een sterk verband hebben met het optreden van hartinfarcten. Onderzoek bij patiënten met vastgestelde aderverkalking, wijst uit dat de grieprik samenhangt met een lagere kans op het krijgen van een nieuw hartinfarct. Aderverkalking, ook wel atherosclerose genoemd, is een ziekte die gekenmerkt wordt door het ophopen van cholesterol in de vaatwanden van slagaders. Het cholesterol hoopt zich bij voorkeur op in vaatwanden die beschadigd zijn. Deze beschadiging is meestal het gevolg van een chronisch verhoogde bloeddruk, een hoog suikergehalte in het bloed zoals bij diabetes of blootstelling aan nicotine. Door al deze factoren ontstaan er als het ware kleine gaatjes in de vaatwanden waar het cholesterol zich dan in nestelt. Deze cholesterolophoping in de beschadigde vaatwanden noemen we 'plaques'. Als een plaque groot genoeg is, wordt de bloeddoorstroming belemmerd en ontstaan er klachten. Als een slagader rond het hart totaal wordt afgesloten is er sprake van een hartinfarct.

Hoe heeft dit verband met griep? Acute luchtweginfecties en griep veroorzaken een enorme productie van ontstekingsstoffen in het lichaam. Deze ontstekingsreactie heeft een direct effect op de plaques in de vaatwanden en leidt daarnaast tot een activering van de bloedstolling. De plaque kan hierdoor instabiel worden en inscheuren waardoor het bloedvat geheel geblokkeerd raakt, wat leidt tot een hartinfarct. Bij inenting met de grieprik wordt u ingeënt met onschadelijk gemaakte stukjes van de griepvirusvarianten. Sinds de introductie van de grieprik is er gelukkig een afname in het optreden van een acuut hartinfarct.

Ook zonder grieprik kunt u er iets aan doen om griep te voorkomen. Gun jezelf de extra uurtjes in bed: voldoende rust, het vermijden van stress en het voldoende eten van groente en fruit kunnen u helpen om een griepvirus te voorkomen.

Dit is een deel van een column die Janneke Wittekoek eerder schreef en verscheen op heartlife.nl

typische mannenklachten. 'Bij mannen zie je meestal een duidelijke ophoping van cholesterol in het vat terwijl de rest van het vat nog helemaal in orde is. Vrouwen slibben veel regelmatig dicht. Ik vergelijk het met te veel eten. Als mannen dikker worden krijgen ze een buikje, vrouwen worden overal wat breder.' De klachten zijn daardoor bij vrouwen heel anders. 'Het dunne laagje cholesterol kan ertoe leiden dat het bloedvat gaat krampen. Dat gebeurt vaak pas na de inspanning terwijl de klachten bij een cholesterolophoping zich al voordoen tijdens de inspanning. Die vrouwen krijgen dan vaak een gevoel dat hun beha te strak zit of dat ze in een harnas zitten. Dit brengt met zich mee dat de diagnose bij vrouwen vaak moeilijker te stellen is, dat er gemakkelijker overheen gekeken wordt', aldus Wittekoek.

Symptomen

Wat moet je doen als je dergelijke symptomen hebt? Bij twijfel altijd aan de bel trekken, is het advies van Wittekoek. 'Als je het gevoel hebt dat je niet meer vooruit komt, veel sneller buiten adem bent en wat druk op je borst voelt, dan is dat een signaal om er eens naar te laten kijken. Als je wat zenuwachtig bent, net een kop te sterke koffie hebt gedronken of een glaasje wijn te veel op hebt de avond ervoor, dan mag je hart best een keer een overslag maken. Maar als het voor jou gevoel anders is dan normaal, dan is het misschien tijd voor een onderzoek.' Voor Wittekoek zijn twee zaken van belang bij dat onderzoek. 'In eerste instantie is dat er wellicht sprake is van een erfelijk verdikte hartspier waardoor een verhoogde kans op ritmestoornissen en een acute hartdood bestaat. In mijn kliniek kan ik dit vaststellen door middel van een echocardiografisch onderzoek. Daarbij kan ik beoordelen of de hartspier niet bovengemiddeld verdikt is, of de hartkleppen goed functioneren en kan ik een beeld krijgen van de afmetingen van het hart. Het tweede aspect dat van belang is, is de eventuele verkalking van de kransslagaderen. We kunnen hier niet in de kransslagaderen van het hart kijken, maar wel een goede indruk krijgen van doorbloeding van de hartspier door de mate van aderverkalking in de halsslagader te onderzoeken, in combinatie met een inspanningstest.'

Als dat allemaal in orde is, dan moet de oorzaak elders gezocht worden. Het kan

volgens Wittekoek bijvoorbeeld komen doordat de schildklier niet optimaal functioneert. Bij vrouwen kan een laag hemoglobinegehalte in het bloed als gevolg van de menstruatie het geval zijn. Een andere aanleiding is een niet goed gereguleerde bloeddruk. En ook dat is belangrijk voorlopers om te laten onderzoeken. 'Als je gaat hardlopen met een uitgangsbloeddruk van 170 over 90, dan heb je een gezondheidsrisico en dan is het gevaarlijk om te gaan hardlopen. Je kunt dat eenvoudig bij de huisarts laten controleren.'

Is hardlopen nu gezond of niet?

Bij de preventie van hartklachten kan hardlopen, en bewegen in het algemeen, een belangrijke rol spelen volgens Wittekoek. 'De grootste misvatting is dat hardlopen slecht is voor je hart. Ten eerste is zitten veel ongezonder. Zitten is het nieuwe roken. Er komen vaak ongenueanceerde berichten in de media als iemand overleden is tijdens het hardlopen.' Terwijl voeding en beweging, volgens Wittekoek, heel eenvoudig en tegelijkertijd heel effectief zijn om flinke gezondheidswinst te boeken. 'De winst die je behaalt door te bewegen is bijna groter dan medicatie. Als je bij mij komt en je bloedvat zit dicht dan is het te laat, maar in het traject daarvoor kun je zoveel winst behalen door te bewegen. De voordelen van sporten zijn beduidend groter dan de risico's.' Hardlopen verbetert niet alleen de cardiovasculaire gezondheid, maar ook je mentale gezondheid. De lichamelijke inspanning leidt niet alleen tot verbetering van je cholesterolspiegels en bloeddruk. 'Het stimuleren van meer bewegen maakt dat het hart zelf natuurlijke bypasses maakt. Je hart maakt nieuwe bloedvaten aan om die vernauwing te omzeilen.'

Meer risico op hartfalen bij marathons?

De vraag wordt nog wel eens gesteld of dat ook voor het lopen van marathons geldt. Is het lopen van een marathon nog wel gezond? 'Je moet goed kijken naar het herstel', vertelt Wittekoek. 'Er is een onderzoek gedaan waarbij een echo van het hart gemaakt werd bij marathonlopers, voor en na de marathon. Na de marathon zagen ze dat er wat stofjes zichtbaar waren in het bloed die duiden op hartschade. Die hartschade is echter binnen twee weken hersteld en er is geen sprake van restschade. Maar als je het lichaam niet voldoende rust geeft en je blijft maar doortrainingen >

”

DE WINST DIE JE BEHAALT DOOR
TE BEWEGEN IS BIJNA GROTER
DAN MEDICATIE.





”
**HARTFALEN IS DOODSOORZAAK
NUMMER EEN BIJ VROUWEN.**

en je niet genoeg tijd neemt, dan geef je het niet de kans om te herstellen. Je loopt kans op onherstelbare schade. Het gaat altijd om de juiste balans tussen schade en herstel. Hoe jonger je bent, hoe sneller je herstelt.’

Revalidatie

Ook voor mensen die al geconfronteerd zijn met een hartinfarct of andere hartklachten, kan hardlopen nog steeds uitsluitend bieden. ‘Het is in eerste instantie van belang dat zo iemand de reguliere revalidatie ingaat bij een kundige instelling. Daar wordt ook gewerkt aan de psychologische effecten.’ Volgens Wittekoek is het ook een mentale kwestie van durven. ‘Je moet eerst weer durven te bewegen. En als je uit zo’n traject komt, kan ik alleen maar stimuleren om je aan te sluiten bij wandel- of hardloopclubs.’ Om het goede voorbeeld te geven is Wittekoek zelf ook een groep gestart waarmee ze een keer per week een ronde loopt. ‘Er zitten mensen bij die gedotterd zijn of een stent hebben. In mijn vorige club zaten zelfs mensen met pacemakers. Ieder hartprobleem is welkom.’ Wittekoek wil mensen stimuleren om de regie te nemen over hun eigen gezondheid. ‘Het zou zonde zijn als mensen het vertrouwen in hun eigen lichaam verliezen en daardoor allerlei dingen in het leven laten.’

Awareness

Hardlopen is een effectief middel om een flinke gezondheidswinst te boeken. Die conclusie is overtuigend neergezet door Wittekoek. Maar de cardioloog wil tot slot nog een andere boodschap meegeven. Zij vindt bewustwording uitzonderlijk belangrijk. Dat is de eerste stap naar preventie. ‘Ik ben een groot voorstander van de Engelse campagne Know your Numbers. Het is belangrijk dat je weet wat je bloeddruk is. Die moet onder 140/90 zijn. Daarnaast moet je ook weten hoe hoog je cholesterol is. Daarbij hanteer ik de 5-3-1 regel. Het totale cholesterol moet onder de 5, je slechte cholesterol moet onder de 3 en je goede cholesterol moet boven de 1. Als die waarden afwijken zijn dat concrete risicofactoren. Als er bovendien hart- en vaatziekten voorkomen in je familie dan heb je nog een extra risicofactor te pakken. Die genetische factoren zijn heel gemeen en dat moet je goed in kaart laten brengen. Dat kun je allemaal heel eenvoudig zelf inventariseren en als de lijst met risicofactoren te lang wordt, is het zeker verstandig om een keer naar je hart te laten kijken.’ ◀

VOOR DE LOPER MET INHOUD

LOSSE VETER

01 3 15

WERELDRECORDHOUDER DENNIS KIMETTO

LOOPT VOOR OP SCHEMA

PORTRET

BOORDEVOL MARATHONINSPIRATIE

16 PAGINA'S VOEDING

Vet: lekker en essentieel
+ de vetste recepten

PSYCHOLOGIE

Erik Scherder: hardlopen
als herentraining

TRAINING

- Marathontraining
- Een gezond hardloophart

MODE

De marathoncollectie
van New Balance

+ Verder in dit nummer:

- Abdelkader Benali
- Social running
- Miljuschka Witzenhausen
- Khalid Choukoud

JOS HERMENS REBEL WITH A CAUSE

PORTRET

MENTOR PAULA RADCLIFFE ONTMOET TALENT JIP VASTENBURG

PORTRET



AP 8 710206 245533

losseveter.nl