

## Sporten met Sikkelcelziekte

Sporten is leuk en goed voor u. Sporten heeft over langere tijd invloed op:

- de hoeveelheid ontstekingswaarden
- de hoeveelheid zure stoffen
- vrije radicalen in je bloed

U verbetert:

- je lichamelijke fitheid
- de gezondheid van je vaten
- je functioneren.

Helaas is sporten met sikkelcelziekte is niet zonder risico's. In het begin kan sporten namelijk ervoor zorgen dat:

- u meer zure stoffen in uw bloed krijgt
- u vrije radicalen in uw bloed krijgt
- uw ontstekingswaarden stijgen
- het de cellen aan de binnenkant van uw bloedvaten (het endotheel) activeert

Het is niet zo dat sporten helemaal niet meer kan. Dit is namelijk wel het geval. Maar bij top- of duursport moet uw lichaam zich over langere tijd inspannen. Dit vraagt veel

zuurstof. Hierdoor kan melkzuur vrijkomen dat het bloed kan verzuren. Kies daarom niet voor een top- of duursport.

## Wat kan er wel?

Bijna alle sporten, die u alleen kunt doen, zijn geschikt. U kunt dan zelf bepalen wanneer u even rust nodig hebt. U kunt bijvoorbeeld kiezen voor:

- pilates
- (stijl)dansen
- zwemmen
- fitness
- capoeira en nog veel meer.

Als het kan, raden wij contactsporten af. Het risico op blessures is hier te groot.

Let erop dat je geen last krijgt van:

- meer vermoeidheid
- duizeligheid
- veranderingen in het zien
- hoofdpijn
- overgeven
- verwardheid
- een spierzwakte
- flauwvallen

- kortademigheid
- een hele snelle hartslag
- hoge bloeddruk
- hogere lichaamstemperatuur

Heeft u 1 of meer van de genoemde klachten? Stop dan direct. Neem een rustpauze voordat u verdergaat. Uw lichaam geeft dan aan dat het teveel is.

Als u een Sikkelcelcrisi hebt of ziek bent ga dan niet sporten. Bouw daarna het sporten weer rustig op. Probeer te voorkomen dat uw lichaam te warm of te koud wordt. Kies voor goede kleding. Pas kleding aan aan de temperatuur waarop u sport. Kies liever niet voor een sport waarvan u weet dat deze grote temperatuurwisselingen geeft.

Neem voldoende rust tussendoor of na het sporten. Zorg dat uw train(st)er

- weet waarop hij/zij moet letten
- weet dat je misschien wat vaker moet rusten

Neem een bidon met water (of zoiets) mee. Zorg ervoor dat u genoeg drinkt tijdens het sporten. Zorg dat u plezier hebt. Dat is heel belangrijk. Vindt u deze sport niet leuk? Kies dan een andere die meer bij u past.

Heeft u nog vragen of wilt u graag onder begeleiding eerst uw uithoudingsvermogen opbouwen? Overleg dan met uw

fysiotherapeut wat het meest geschikt is voor u.

Wij hebben gebruikgemaakt van:

- <https://www.stjansdal.nl/folders/sikkelcelziekte>
- <https://www.amc.nl/web/mijn-afpraak/overzicht/patientenfolders-2/folder/sikkelcelziekte-hoe-ga-je-als-tiener-ermee-om.htm>

---

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

### Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this

brochure with someone who can translate or explain the information to you.

## **Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?**

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

## **Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?**

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

254605122022