



Alles wat je moet weten over stijfheid na een inspanning

Na een lange tijd vol goede moed de loop-schoenen nog eens uit de kast halen, maar de dag erna je bed niet uitgeraken door de spierpijn. Herkenbaar voor de meesten. Maar waar komt die pijn vandaan? Wat kan je eraan doen en valt die te voorkomen?

SOFIE GEUSENS

Spierpain na het sporten, da's zuur

perts. “Je kan eventueel wel ontstekingsremmers nemen, maar dat raad ik voor recreanten niet aan. Voor topsport ligt dat anders”, zegt Boone.

De pijn accepteren is belangrijk. “Meestal zeggen ze dat die ontsteking ook een stuk ‘noodzakelijk’ is. Het kan geen kwaad dat je die pijn voelt. Dat is teken dat je je lichaam uit de comfortzone hebt gehaald. Je moet dat niet zien als iets negatiefs. Het is deel van het proces.”

De pijn wat verlichten, kan eventueel wel. Dat kan op twee manieren. “Denk enerzijds aan activiteiten waarbij je een cyclische beweging maakt, zoals bij fietsen of zwemmen. Daardoor stimuleer je je bloedtoevoer en kan je het herstelproces verbeteren”, zegt De Gendt.

Daarnaast is er de passieve therapie. Zo kan je aan de slag gaan met koud water, wisselbaden, sauna, massage, elektronen op je spieren, homeopathische middelen ... “Dat zijn allemaal hulpmiddeltjes, maar het is niet bewezen dat die allemaal even goed werken. Topsporters nemen bijvoorbeeld na een zware inspanning een ijsbad, maar voor alledaagse inspanningen zou ik dat niet meteen aanraden. Je moet een beetje onderhouden wat voor jou het beste werkt.”

Wat mag je zeker niet doen?

Als je nog te veel pijn hebt, wacht dan nog even met zware inspanningen, zegt Vanwanseele. “Maar sporten met een beetje pijn, mag. Zo lang je niet snel beweegt of een te grote belasting uitoefent, kan je geen letsels veroorzaken.”

De Gendt raadt wel aan om niet te veel te drinken of te roken nadat je een zware inspanning hebt gedaan. “Roken zorgt voor een slechtere doorbloeding en dat is niet bevorderlijk. En door veel alcohol te drinken, ga je je lichaam verder uitdrogen. Dat is zeker niet goed”, zegt hij. Boone vult aan: “Alcohol bemoeilijkt ook de slaap en dat is een belangrijk gegeven in het recuperatieproces. Al moeten we het wel nuanceren: een pintje gaan drinken na de training zal er niet voor zorgen dat je een dag langer spierpijn hebt.”

FIT&GEZOND

Wat gebeurt er in het lichaam?

“In de volksmond spreken ze vaak van verzuring, lactaat of melkzuur in de spieren, maar daar heeft spierpijn niets mee te maken”, zegt Jan Boone, professor inspanningsfysiologie (UGent). “Bij inspanning door belasting komen er microscopische scheurtjes in de spieren. Als die herstellen, ontstaat er een ontstekingsreactie en die zorgt voor een pijnprikkel. Dat is meestal zo’n 24 tot 48 uur na de inspanning. Daarom heet het fenomeen in de wetenschap ook DOMS, *delayed-onset muscle soreness*.”

Het zijn specifieke bewegingen die voor die scheurtjes zorgen. Bij het fietsen ga je dat bijna niet hebben bijvoorbeeld. “Daarbij is geen sprake van een mechanische impact. Bij lopen is dat wel. Dan moet je been elke keer neerkomen op de grond”, zegt Boone.

Kan je die spierpijn voorkomen?

Een gekende truc is stretchen voor het sporten, maar daar zijn experts niet van overtuigd. “Het kan helpen je spieren los te maken voor tijdens een oefening, maar je gaat daardoor niet minder spierpijn hebben”, zegt Benedicte Vanwanseele, professor sportbiomechanica. “Er zijn studies die aangetoond hebben dat dat eigenlijk geen effect heeft op de spierpijn achteraf.”



SHUTTERSTOCK

Het belangrijkste is preventie: “Zorg dat je lichaam regelmatige fysieke activiteit gewend is en bouw dat gradueel op”, zegt sportarts Ruben De Gendt (UZ Gent). “Maar in het begin is het onvermijdelijk om door een periode van spierstijfheid te gaan. Er zijn enkele drempels waar je over moet. Het is niet omdat je spierpijn hebt, dat je bijvoorbeeld een

slechte personal trainer hebt aangenomen. Die pijn hoort er in het begin bij.”

Daarnaast gelden de standaard regels: gezond eten, voldoende drinken en goed slapen. Al voegt Boone daar nog een kleine tip aan toe: drink een halve liter chocomelk na je training. “Verschillende topsporters doen dat ook. Het is de beste recuperatiedrank. Het

bevat proteïne en koolhydraten, die je nodig hebt. Die snelle suikers zijn belangrijk in het herstelproces. Al ga je daardoor de spierpijn natuurlijk niet echt vermijden.”

Wat kan je doen als je er toch mee zit?

Gewoon uitzitten. Dat is het jammere verdicht van de ex-