

# Sporten met griep/koorts onder de leden is gevaarlijk

---

[Sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl) heeft twee gouden regels opgesteld waar de sporter op moet letten bij sporten met een griep.

Trainen met griep/koorts onder de leden is gevaarlijk. Je immuunsysteem is verzwakt en je lichaam heeft alle energie nodig om beter te worden. Je loopt bovendien het risico dat de virusinfectie ook terecht kan komen in de hartspier met als gevolg een ontsteking. Rust nemen dus en niet trainen! Ook nadat je je weer beter voelt, heeft je lichaam een aantal dagen rust nodig om te herstellen. De basisregel die je het beste kunt hanteren luidt dat je bij koorts het dubbele aantal dagen dat de koorts heeft geduurd niet moet lopen. Had je vier dagen koorts, dan mag je pas na acht dagen weer beginnen met trainen.

## De 'nek-check'

Anders dan griep, kun je met een verkoudheid (dus zonder koorts!) wel doortrainen. Er is een ezelsbruggetje, waarmee je kunt bepalen of je al dan niet kunt sporten: [de 'nek check'](#). Zijn de ziekteverschijnselen uitsluitend boven de nek gelokaliseerd (zoals neusverkoudheid, oorpijn, keelpijn en geen koorts), dan is sporten toegestaan. De eerste 2-3 dagen wel op een lager pitje. Indien de ziekteverschijnselen (ook) onder de nek gelokaliseerd zijn, zoals hoesten, kortademigheid, koorts (meer dan 38 graden), spierpijn in armen en benen e.d., dan is het advies om niet te sporten.

## Twee gouden regels:

Regel 1: Bij koorts, spierpijn en een verhoogde hartslag in rust wordt sporten afgeraden.

Tip: Als je je ziek of griepig voelt, is het dus verstandig om de temperatuur te meten. Meet deze temperatuur altijd vóór het nemen van temperatuurverlagende of pijnstillende middelen zoals aspirine en paracetamol.

Regel 2: Pas je training ook aan als je je minder goed voelt dan verwacht of gewenst. Zonder temperatuursverhoging mag er in principe doorgetraind worden. Het kan echter verstandig zijn om toch wat rustiger en niet te intensief te trainen.

Tip: Houdt een logboek bij om jouw reacties op trainingen en wedstrijden bij te houden en te leren kennen! Op [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl) is een voorbeeld van een logboek te vinden.

## Wist je verder dat:

Het vroegere geloof dat koorts bij een verkoudheid of griep "eruit gezweet kan worden" onterecht is? Sporten met koorts wordt sterk afgeraden!