



## Heeft u vragen naar aanleiding van de recente media aandacht voor sportdoden (plotse hartdood)?

De belangrijkste vraag die u zich zelf kunt stellen is – voel ik me wel eens niet lekker tijdens of na het sporten? - Is uw antwoord hierop ja, dan raden wij u aan contact op te nemen met een sportarts bij het SportMedisch Adviescentrum (SMA) Utrecht of met uw huisarts.

Een werkgroep van de Vereniging voor Sportgeneeskunde, waarin deskundigen uit diverse organisaties zitting hebben, houdt zich bezig met de ontwikkeling van een richtlijn over preventieve cardiovasculaire screening bij sporters. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat met een dergelijke screening een groot percentage van de personen met een verhoogd risico op acute hartdood te vangen is. Op een SMA kunt u niet alleen terecht met specifieke sportblessures maar ook voor een preventief sportmedisch onderzoek, zowel algemeen of sportgericht (bijvoorbeeld een verplichte wielrenkeuring.)

### Cardiovasculaire vragenlijst



Wie op een verantwoorde wijze aan sport doet of wil gaan doen kan bij het SportMedisch Adviescentrum terecht voor een preventief sportmedisch onderzoek.

### Risicofactoren voor hart- en vaatziekten

De belangrijkste risicofactoren voor het krijgen van hart- en vaatziekten zijn:

- roken
- hoge bloeddruk
- verhoogd cholesterolgehalte in het bloed
- diabetes mellitus (suikerziekte)
- een naast familielid met een hart- of vaatziekte
- overgewicht
- te weinig lichaamsbeweging



Hoe meer risicofactoren u heeft, des te groter is de kans op het ontwikkelen van hart- of vaatziekten. Door het in kaart brengen van genoemde risicofactoren kunt u inzicht krijgen in preventieve maatregelen die u zelf kunt nemen om de kans op het ontstaan van hart- en vaatziekten in de toekomst te verminderen.

De sportarts is deskundig op het gebied van preventie van hart- en vaatziekten en kan voor u een persoonlijk risicoprofiel opmaken. Dit houdt het volgende in:

- tijdens het spreekuur bespreekt de sportarts met u de cardiovasculaire vragenlijst, die u op [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl) kunt invullen of desgewenst thuisgestuurd krijgt.
- uw bloeddruk, gewicht en lengte worden gemeten; de sportarts verricht voorts een algemeen intern en cardiologisch onderzoek.
- in het bloed wordt cholesterol en HDL bepaald, boven de leeftijd van 40 jaar tevens de bloedsuiker.

Aan de hand van de uitkomsten van deze onderzoeken wordt vervolgens uw risicoprofiel opgemaakt. Hiermee kan ingeschat worden of u een verhoogd risico heeft op het ontstaan van hart- en vaatziekten en/of suikerziekte. U krijgt persoonlijke adviezen over de preventieve maatregelen die u kunt nemen om de kans op het ontwikkelen van deze aandoeningen te verminderen. Wanneer behandeling met medicijnen geïndiceerd is wordt u hiervoor terugverwezen naar de huisarts. Zo nodig kunt u worden doorverwezen naar een diëtiste of een specialist.

## **Tenslotte: risicofactoren voor sportblessures**

De belangrijkste risicofactoren voor het krijgen van sportblessures zijn:

- eerder doorgemaakte blessures en ongevallen
- contactsporten
- toenemende leeftijd
- trainingsfouten
- gebruik van alcohol
- slechte conditie
- overgewicht



Wanneer u een afspraak maakt op het SMA voor een preventief sportmedisch onderzoek zal de sportarts ook uw gewrichten, spieren en pezen onderzoeken. Naar aanleiding van dit onderzoek krijgt u adviezen over maatregelen die u zelf kunt nemen om sportblessures te voorkomen.