

Overtraining

Dr. Fred Hartgens, sportarts te Maastricht.

Inleiding

Overtraindheid is een vervelende, vaak langzaam insluipende vorm van overbelasting. Het kan een heel seizoen doen mislukken. In deze bijdrage besteden we aandacht aan hoe je overtraining vroegtijdig kunt onderkennen.

Men spreekt van overtraining wanneer de balans tussen belasting en belastbaarheid in hoge mate verstoord is. Onder belasting verstaan we al datgene wat het lichaam ondergaat. De belastbaarheid is datgene wat de mens lichamelijk én psychisch aankan.

Oorzaken van overtraining

Overtrainingsverschijnselen kunnen veroorzaakt worden doordat de belasting te zwaar is of doordat de belastbaarheid verminderd is of door een combinatie van beide.

a) te zware belasting

De meest voorkomende vorm van te zware belasting wordt veroorzaakt doordat de sporter te intensief traint. Maar ook andere factoren kunnen tot een te zware belasting aanleiding geven. Alles wat het lichaam te verduren krijgt, kan meetellen bij het ontstaan van overtraining. Denk hierbij onder meer aan zwaar lichamelijk werk, drukte op het werk, stress in de file, hard studeren, financiële zorgen, verliefdheid etc.

b) verminderde belastbaarheid

Er zijn vele oorzaken die tot een verminderde belastbaarheid leiden. Deze worden onderverdeeld in factoren die buiten de persoon gelegen zijn (extrinsieke factoren) en factoren die in de persoon zelf gelegen zijn (intrinsieke factoren). Voorbeelden van extrinsieke factoren zijn stress, een te drukke agenda, veel reizen, tentamenperiode e.d. Bekende intrinsieke factoren zijn (nasleep van een) ziekte, groeispuurt bij jongeren of een blessure. Al deze factoren ondermijnen de weerstand van de sporter, waardoor hij minder aankan en vatbaarder is voor overtraindheid.

c) combinatie van a en b

Zoals je kunt afleiden uit het bovenstaande bestaat er een nauwe relatie tussen beide. Bijvoorbeeld een te drukke baan kan een te grote belasting voor het lichaam zijn. Als dat te lang aanhoudt, kan het er toe leiden dat de weerstand van de sporter vermindert. Als je dan ook nog een beetje ziek bent (bijvoorbeeld een simpele verkoudheid) en enkele pittige trainingen verricht, raakt het lichaam helemaal uit balans.

Mechanisme van overtraining

Bij sporters zien we vaak overtrainingsverschijnselen in een periode van zware training, waarin belasting op belasting wordt gestapeld zonder dat er ruimte is voor (voldoende) herstel. Dit leidt tot een "ophoping van vermoeidheid", hetgeen kortdurende overtraindheid oftewel in vaktermen functionele *overreaching* wordt genoemd. Bij kortdurende overtraindheid is er nog wel sprake van een trainingseffect, maar de benodigde herstelperiode tussen de trainingen duurt veel langer dan normaal. Wanneer er niets wordt gedaan om de verhouding tussen training en herstel weer goed in balans te brengen, zal de "ophoping van vermoeidheid" verder toenemen en kom je in de fase van niet-functionele *overreaching*. Dit is in feite de periode die ontstaat nadat je de functionele *overreaching* genegeerd hebt. Belangrijkste kenmerken zijn onder meer een afname van het prestatievermogen, slaapstoornissen (m.n. bij het inslapen), vermoeidheid en verhoogde rusthartslag. Blijf je in dit stadium de klachten negeren, dan kom je uiteindelijk in de fase van het overtrainingssyndroom (volledige overtraindheid).

Het is gemakkelijk te begrijpen dat, indien er andere factoren aanwezig zijn die kunnen bijdragen aan een verstoring van de balans, de sporter erg vatbaar is om overtraind te raken. Maar het gebeurt ook regelmatig dat een sporter helemaal niet zo zwaar traint, maar overtraind raakt doordat hij op andere manieren overbelast is geraakt. Tentamenperiodes zijn erg berucht, maar ook stress op het werk of privé-problemen.

Fase van overbelasting	Symptomen	Duur van herstel
Functionele <i>overreaching</i>	Vermoeidheid Sportprestaties kosten meer moeite Onrustig gevoel Spierpijn	Dagen tot weken
Niet-Functionele <i>overreaching</i>	Vermoeidheid Afname prestatievermogen Slapeloosheid (m.n. inslapen kost moeite) Onrustig gevoel Snel geïrriteerd Verminderd concentratievermogen Verhoogde rusthartslag Verminderde eetlust Spierpijn/-stijfheid.	Weken tot maanden
Overtrainingssyndroom	Onophoudelijke vermoeidheid Onvermogen om te presteren Slapeloosheid of juist veel slapen Depressieve gevoelens Sterk afgenomen eetlust Ontregelde rusthartslag Grote concentratieproblemen	(Veel) maanden

Waarom herken je (dreigende) overtraining?

Overtraining kenmerkt zich door een afgenomen prestatievermogen in wedstrijden en trainingen, gecombineerd met een verminderd gevoel van algemeen welzijn. De subjectieve ervaringen van een sporter zijn een goede leidraad om (beginnende) overtraining vast te stellen. De sporter voelt zich niet helemaal fit, heeft minder zin in trainen en ook in allerlei dagelijkse activiteiten, voelt zich moe en kan vaak minder goed inslapen. Daarnaast komen er ook meer objectieve verschijnselen voor bij overtraining. Verschijnselen die in de praktijk gemakkelijk te constateren zijn, zijn een verhoogde ochtendpols en rustpols. Bedenk wel dat een verhoogde polsfrequentie ook door andere factoren veroorzaakt kan worden.

Overtraining kenmerkt zich meestal tevens door een langzamer herstel van de hartfrequentie na inspanning in vergelijking met de normale situatie. Daarnaast zijn er nog een reeks verschijnselen die kunnen optreden bij een overtrainde sporter. Deze zijn vaak echter niet gemakkelijk vast te stellen omdat er speciale apparatuur benodigd is of omdat er grote kosten mee gepaard gaan.

Checklist overtraining

Om overtraining te kunnen voorkomen, is het van groot belang om de eerste symptomen van overtraining te herkennen. Zoals boven vermeld zijn er meerdere symptomen die je op het spoor kunnen brengen. Een deel van de informatie is echter in de praktijk van alledag niet gemakkelijk te verkrijgen. In de praktijk kun je prima uit de voeten met een systematische registratie van enkele belangrijke items, bijvoorbeeld in een trainingslogboek. Daarnaast kun je door het stellen van enkele relevante vragen veel informatie verkrijgen die je kunnen helpen bij het vroegtijdig onderkennen van overtraining.

1. Voel je je de laatste dagen sneller moe?
2. Heb je het gevoel niet volledig hersteld te zijn?
3. Presteer je op dit moment minder?
4. Kost de training je meer moeite?
5. Zou je graag eens een training overslaan?
6. Zijn de spieren stijver of pijnlijker?
7. Ben je sneller geïrriteerd?
8. Heb je meer moeite met inslapen?
9. Is je eetlust achteruit gegaan?
10. Is de training voldoende afwisselend?
11. Is je motivatie minder?
12. Beleef je minder plezier aan het sporten?
13. Heb je vaak geen zin in trainen?

Des te meer vragen een sporter met "ja" beantwoordt, hoe groter de kans is dat je overtraind bent of dreigt te raken!

En wat te doen als je toch overtraint bent geraakt?

Indien een verminderde belastbaarheid de oorzaak van een verstoorde balans belasting-belastbaarheid is, dient de oorzaak of oorzaken opgespoord te worden. Consultatie van een ter zake deskundige arts (bijv. een sportarts) is zeker zinvol. Deze kan namelijk ook onderzoeken of er geen onderliggende (lichamelijke) oorzaken zijn voor een verminderde belastbaarheid (bijv. een onderliggende ziekte). Indien er geen onderliggende oorzaken zijn, dienen de oorzaken geëlimineerd te worden. Dit is in de praktijk echter niet altijd even gemakkelijk op te lossen. De trainingsarbeid zal in deze periode ook gereduceerd moeten worden tot een peil dat de atleet nog wel aan kan. Een goede leidraad voor het herstel -tevens te gebruiken om de trainingsarbeid te monitoren- is het gebruik van een overtrainingslogboek.

Door de gegevens over het aantal uren slaap, de kwaliteit van het slapen, de ochtendpols, je stemming/humeur en hoe de training verliep systematisch bij te houden, kan de begeleidend (sport-)arts in één oogopslag zien hoe de overtrainingsverschijnselen verbeteren. Op basis daarvan kan de trainingsarbeid gestuurd worden.