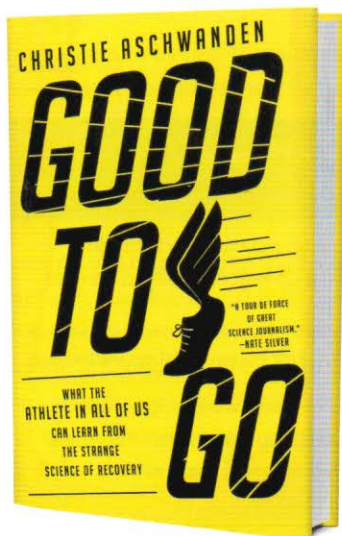


Waar sporters in vroegere tijden vooral herstelden door 'niks te doen', zag de Amerikaanse wetenschapsjournaliste Christie Aschwanden dat herstellen voor hen de laatste jaren meer en meer een actieve bezigheid is geworden. Het idee (dat vooral aanbieders van allerhande *recovery tools* de gebruiker willen doen geloven): herstel is te beïnvloeden. Maar is dat ook zo? Aschwanden zocht het uit in haar recent verschenen boek 'Good to go'.

Good to go

Jurgen van Teeffelen



Christie Aschwanden

Good to go: What the athlete in all of us can learn from the strange science of recovery

320 pagina's

€ 14,99 (paperback) /

€ 29,95 (hard cover)

ISBN 9781509827657

Pan MacMillan

Kipnuggets waren het belangrijkste ingrediënt van het 'atletendieet' waar Usain Bolt tijdens de Olympische Spelen in Beijing (2008) tien dagen lang op leefde. De topsprinter at dagelijks zo'n honderd stuks, gewoon bij de McDonald's in het atletendorp. Zoals bekend verteerde Bolt het junkfood prima en won de Jamaicaan drie keer goud. Maar was een gezonde hersteldrank niet beter voor hem geweest? Het had waarschijnlijk niks uitgemaakt, schrijft Aschwanden in *Good to go*.

Optimaal herstellen

Ze refereert daarbij naar een wetenschappelijke studie uit 2015 die liet zien dat wielrenners even lang over een fietstest deden - en dat hun insuline, glucose en glycogeenspiegels niet anders reageerden - na het verorberen van een fastfoodmaaltijd dan wanneer ze in de aanloop eenzelfde hoeveelheid koolhydraten, vetten, eiwitten en calorieën in de vorm van dure energierepen of drankjes hadden ingenomen. Wat dus te eten na het sporten? Nou, gewoon waar je lichaam het meeste trek in heeft, aldus Aschwanden. En zo neemt de schrijfster in haar boek nog een batterij aan manieren en middelen die pretenderen het herstel na inspanning te bevorderen op de korrel. Trilplaten, ijsbaden, cryotherapie, sauna (traditioneel dan wel infrarood), massage, compressiebroeken, dobberen in een

afgesloten zoutwatertank en andere meditatietechnieken: Aschwanden probeert ze zelf uit, spreekt ruim tweehonderd deskundigen (atleten, coaches, wetenschappers, fabrikanten) en duikt de wetenschappelijke literatuur in om antwoord te krijgen op de vraag: wat is de beste manier voor een sporter om aan zijn herstel te werken?

Placebo

Na het lezen van het vlot geschreven en uiterst informatieve boek is het korte antwoord: niks speciaals doen is prima. 'Actief' herstellen geeft de sporter vooral een goed gevoel, een gevoel dat je ermee bezig bent. Maar als er al gedegen onderzoek gedaan is, dan is het gevonden effect meestal marginaal en moeilijk te onderscheiden van het effect dat een placebo zou hebben (in de meeste studies wordt 'niks doen' als controle meegenomen; een trilplaat die niet trilt of een sauna die niet heet wordt zou zichzelf namelijk snel verraden). Het belangrijkste argument dat het vooral om 'geloof' gaat: de kleine positieve effecten van verschillende behandeling tellen niet bij elkaar op. Waar de ene atleet zweert bij een ijsbad, is een ander juist aanhanger van een warm bubbelbad. Het is de reden dat de basketballers van de Philadelphia 76'ers de keus hebben uit verschillende 'herstelstations' en dat ze van hogerhand niet wordt opgelegd welke ze moeten

nemen. Want je kan er ook teveel tijd in willen stoppen: Amerikaanse medaillewinnaars op de Spelen in 2008 bleken in de aanloop ernaar toe veel minder gebruik te hebben gemaakt van de herstelfaciliteiten van het Olympische trainingscentrum dan de mindere goden.

Adaptatie

Waarom extra hulp niet nodig is? Omdat het menselijk lichaam van nature uitstekend geoutilleerd is om te herstellen van een verstoring van de homeostase, beargumenteert Aschwanden. Veel hulpmiddelen suggereren dat ze 'de doorbloeding' en de afvoer van 'toxische' afvalstoffen bevorderen, maar voila: daar hebben mensen al zweetklieren en nieren voor. En wil je de doorbloeding van je spieren op gang houden na een inspanning, kies

dan voor een actieve 'warm down', uitfietsen op de rollers bijvoorbeeld. Het lichaam hanteert verder zijn eigen tempo om te herstellen. Probeer je dat tempo te beïnvloeden, dan kon het zomaar zijn dat je het adaptatieproces, dat je door te trainen juist doelbewust probeert aan te slingeren, verstoort. Zoals we al eerder lasen in *Sportgericht*¹⁻⁴ is bijvoorbeeld bij spierschade de ontstekingsreactie vooral nuttig voor herstel en adaptatie. Dan wil je deze reactie liever niet zomaar onderdrukken met een ijsbad of ontstekingsremmers.

Pyjama

Wat volgens uitgebreid wetenschappelijk onderzoek wel helpt voor een goed herstel? Voldoende slaap. En daar heb je echt geen speciale *bio-keramische*, infrarood licht reflecterende pyjama van 200 dollar voor nodig, aanbevolen ('met wetenschappelijk ontwikkelde hersteltechnologie') door American Football superster Tom Brady. Zorg door een aantal simpele maatregelen 'gewoon' voor een goede nachtrust^{5,6} en doe eventueel eens een powernap.⁷ En mocht je toch nog iets willen 'doen' tijdens je herstel: lees *Good to go!*

Over de auteur

Jurgen van Teeffelen (1968) is sinds 2014 freelance wetenschapsjournalist. Tot die tijd werkte hij als gepromoveerd fysioloog aan universiteiten in Nederland (AMC, Maastricht) en de Verenigde Staten (Yale). Hij schrijft graag over wetenschap in relatie tot sport en bewegen. E-mail: info@jurgenvanteeffelen.nl, website: www.jurgenvanteeffelen.nl.

1. Loo H van der (2008). Koud herstel, werkt dat wel? *Sportgericht*, 62 (3), 14-17.
2. Loo H van der (2011). Herstellen of adapteren? Over twee zijden van dezelfde medaille. *Sportgericht*, 65 (1), 12-16.
3. Maas E (2019). De rol van het immuunsysteem in training en adaptatie. *Sportgericht*, 73 (4), 20-23.
4. Klink B (2019). Spierpijn: moderne antwoorden op oude vragen. *Sportgericht*, 73 (3), 26-30 (deel 1) & 73 (4), 12-14 (deel 2).

5. Loo H van der (2013). Symposium 'Slaap en sportprestaties'. Wake-up call voor de Nederlandse sport. *Sportgericht*, 67 (6), 21-25.
6. Topsport Topics (2017). *Factsheet slapen* (www.allesoversport.nl/artikel/factsheet-slaap/).
7. Janssen K (2019). Prestatiebevorderende effecten van de powernap. *Sportgericht*, 73 (2), 2-5.

(advertentie)

sportknowhowxl
INFORMATIEPLATFORM | ZAKELIJKE SPORTMARKT

Onmisbaar informatieplatform voor de zakelijke sportmarkt

Op Sport Knowhow XL vind je actuele interviews, opiniërende columns, discussies, nieuwsberichten en achtergronden, informatie over interessante (onderzoeks)projecten, evenementen, symposia, congressen, nieuwe publicaties én vrijwel dagelijks nieuwe vacatures in de sportwereld.

- Heb je tips voor de redactie en/of wil je zelf een opiniërende en/of inhoudelijke bijdrage leveren? Stuur je bericht naar info@skxl.nl
- Wil je je net als 6.700 andere professionals die werkzaam zijn in de sportwereld abonneren op onze wekelijkse nieuwsbrief? Geef je op via de homepage www.skxl.nl
- Wil je als eerste weten welke vacatures er vrijwel dagelijks in de sport bij komen? Geef je via de homepage www.skxl.nl op voor de Vacature Alert
- Wil je zelf à 59 euro een personeelsadvertentie plaatsen? Stuur de opdracht naar vacature@skxl.nl en je bereikt onmiddellijk zo'n 3.750 werkzoekenden
- Heb je behoefte aan inspiratie om je plannen op werkgebied te realiseren? Volg een kleinschalige inspiratiesessie van Denktank Sport. Voor meer informatie: info@skxl.nl