

Van: Genetische Hartspierziekte PLN <info=stichtingpln.nl@mail184.wdc02.mcdlv.net> namens
Genetische Hartspierziekte PLN <info@stichtingpln.nl>
Verzonden: donderdag 15 januari 2015 14:20
Aan: A.
Onderwerp: PLN en sporten

Nieuwsbrief Stichting Genetische Hartspierziekte PLN
2015:1



[Steun ons en
doneer](#)

✉ info@stichtingpln.nl

Beste lezer,

Tijdens de eerste Hartziekte PLN-informatiemiddag eind vorig jaar sprak onder andere Max Neervoort, zelf PLN-drager, over sporten met PLN. Uit de vele vragen die zijn presentatie opriep uit de zaal en na afloop, hebben wij geconstateerd dat dit een thema is dat erg leeft bij PLN-dragers. Max heeft daarom beloofd om een artikel te schrijven over sporten voor PLN-dragers.

In deze nieuwsbrief vindt u zijn artikel. Dit artikel is gecontroleerd door een cardioloog, maar wees ten alle tijde voorzichtig tijdens het sporten. Wij zijn benieuwd wat u aanspreekt in dit stuk en horen graag uw reactie.

Met vriendelijke groet,
Stichting Genetische Hartspierziekte PLN

Artikelen

Max Neervoort - PLN en sporten

PLN en sporten

januari 2015

Sporten met een hartafwijking kan soms naar voelen, niet per sé omdat je op dat moment een ritmestoornis hebt of omdat je een hartaanval krijgt, maar de gedachte dat dit alleen al KAN gebeuren maakt het een stuk minder leuk. Echter is het toch belangrijk om te blijven sporten, het skelet dient belast te worden om sterk te blijven en het bewegen helpt tegen overgewicht, diabetes type 2 en verbetert de gemoedstoestand.

Als je PLN-drager bent en tot op heden nog geen last hebt gehad van verschijnselen van deze afwijking kan ik adviseren om lekker door te gaan met de sport die je beoefent, mits dit geen zware krachtsport (of piekbelasting anderszins) is. Cardiologen geven aan dat door krachtsport en de bijbehorende druk op het hart de ritmestoornissen mogelijk kunnen worden uitgelokt. Ook geven zij aan dat veel sporten het hart mogelijk te zwaar belast en op de (middel-) lange termijn niet goed is voor het hart. Ze hebben daar nog geen 100 procent zekerheid over, het is nog niet wetenschappelijk bevestigd, maar het vermoeden bestaat wel.

Ik kan jullie echter vertellen dat het volgens mij wel degelijk waar is. Ik ben zelf doorgegaan met krachttraining, puur om de reden dat het nog niet 100 procent zeker was dat dat een oorzaak was van ritmestoornissen en ik er erg veel plezier in had. Ik moest het zelf ondervinden om het te geloven en de cardiologen kregen helaas gelijk, laat mijn ervaring daarin dus voor jullie een les zijn.

Heb je wel verschijnselen van de PLN-mutatie dan zou ik adviseren om de tijd te nemen voor sporten. Niet even snel uit je werk of nog even tussendoor en het is helemaal geen 'moeten'. Zorg dat je goed uitgerust bent als je gaat sporten, voel je je moe of voel je je licht in je hoofd ga dan gewoon lekker slapen in plaats van sporten. Het trainen terwijl je vermoeid bent kan zorgen voor een negatieve stress situatie, wat weer kan leiden tot ritmestoornissen en dergelijke. Je moet ook het aantal uren dat je per jaar sport een beetje inperken.

Probeer om teamsport te vermijden als je PLN-drager bent en al last hebt van verschijnselen. Ervaring leert dat teamsport een ongezonde situatie kan scheppen voor mensen met een hartafwijking. Je wordt namelijk gestimuleerd om over je eigen grenzen te gaan om het teamaspect te bevorderen. Als een cardioloog bijvoorbeeld adviseert een bovengrens te hanteren (maximale hartslag) van 160 slagen per minuut, dan lukt dat nooit als jij elke keer op een diepe bal moet rennen. Groepsdruk kan bewust of onbewust leiden tot overschrijding van je eigen

'grenzen'.

ICD-dragers dienen voorzichtig te zijn met schouder- en borstoefeningen. Dat betekent in de praktijk: iets omhoog tillen en iets van je afduwen. Voor de levensduur van de draad die van je ICD naar je hart loopt, is het goed om te vermijden dat je zware objecten duwt of tilt. Echter, het zal in de praktijk vast wel eens moeten gebeuren; probeer op zulke momenten geen onverwachtse bewegingen te maken en gecontroleerd je spierkracht te gebruiken.

Ga je sporten in de toekomst, probeer dan samen met je cardioloog te overleggen over welke belasting je aankunt. Het is erg lastig om specifiek te vertellen hoe je jezelf kunt belasten omdat de ziektebeelden bij mensen met de PLN-afwijking zo ontzettend variëren. Het is waarschijnlijk belangrijk om als PLN-patiënt met een hartslagmeter te sporten. Ik kan zelf het merk Polar aanbevelen, gebruik dit zelf ook en een hartslagmeter (borstband) in combinatie met een horloge werkt uitstekend om de hartslag in de gaten te houden tijdens inspanning. Als je cardioloog aanbeveelt om niet te zwaar te trainen, probeer dan tot maximaal 65/70 procent van de hartslag te gaan (de horloges kun je zo instellen dat je een percentage van de hartslag ziet, ook kun je je maximale hartslag uitrekenen door 220 min je leeftijd te nemen). Op die manier hou je makkelijk je grens in de gaten en kun je even rust nemen als je hartslag te hoog wordt.

Probeer ook om niet elke dag te sporten; bouw rustdagen in. Uit onderzoek blijkt dat als mensen met een soortgelijke hartafwijking veel uren trainen dat dan automatisch ook de symptomen van deze hartafwijking meer naar de voorgrond treden. Probeer dus niet elke dag heel intensief te sporten, want dan heb je de kans dat je eerder last krijgt van de symptomen die de PLN-afwijking met zich meebrengt.

Aerobe sport is het fijnste om te doen als hartpatiënt, dat wil zeggen: op een tempo sporten waarbij je ook nog een gesprek zou kunnen voeren. Dit gaat gepaard met een te hanteren hartslag van 65 tot 70 procent van jouw maximum hartslag.

Hardlopen, zwemmen, tennissen, wat lichte krachtoefeningen met eigen lichaamsgewicht en nog veel meer andere sporten waarbij je niet overmatig belast wordt, kun je gewoon met plezier beoefenen. Merk je bij het hardlopen dat je hartslag te hoog wordt, ga dan weer een stukje wandelen totdat je hartslag weer op normaal niveau is en ga dan weer verder met hardlopen. Doe je dit regelmatig dan zul je merken dat je op een gegeven moment aan één stuk door kunt hardlopen op 65-70 procent van je hartslag zonder dat je hoeft te gaan wandelen, dat noemen we dan conditie opbouwen.

Ben je PLN-drager en heb je overgewicht (overtollig buikvet) probeer dit buikvet dan te reduceren door middel van gezonde voeding en regelmatig bewegen. Met overgewicht maak je kans op diabetes type 2 en dat betekent insuline spuiten en

nog meer nare dingen, ook is dit nog meer belasting voor het hart. Probeer dus om gezond te eten, dat wil zeggen: Niet gefrituurd eten, probeer rood vlees te vermijden (kankerverwekkend), drink geen frisdranken of vruchtendranken (veel suiker) en als je brood eet, eet dan volkoren brood. Eet voldoende groente en fruit (minimaal 2 ons per dag gevarieerde groentes en 3 stuks fruit) en probeer zo min mogelijk geraffineerde suikers tot je te nemen, gebruikt het lichaam deze energie niet dan wordt het namelijk opgeslagen als vet. In de volgende nieuwsbrief ga ik nog uitgebreider in op het aspect voeding, en mocht je nog meer vragen hebben dan kun je die altijd stellen aan mij via het email adres: maxneervpt@gmail.com

Al met al dienen wij ons als PLN-patiënten aan ontzettend veel leefregels te houden, willen wij een lang en gelukkig leven leiden. Ik had het ook graag anders gezien maar helaas zijn dat de kaarten die wij gedeeld hebben gekregen. Het is belangrijk dat wij als patiënten ons inzetten om de PLN Stichting te promoten en waar mogelijk geld op te halen voor onderzoek, zodat wij voor ons en eventueel onze kinderen een gezonde toekomst kunnen bewerkstelligen. Ik heb vernomen dat de donaties na de eerste PLN-bijeenkomst tegen zijn gevallen, dit vind ik erg jammer om te horen aangezien elke euro die er wordt gedoneerd ook daadwerkelijk naar onderzoek gaat. Je hebt dus wel degelijk invloed op je eigen toekomst en we kunnen als we ons met zijn allen inzetten voor de PLN Stichting en publiciteit genereren een publiekelijk draagvlak creëren wat zal resulteren in nog meer donaties voor het onderzoek waar wij zo gebaat bij zijn. Een donatie-formulier en verdere gegevens zijn te vinden op de website: www.stichtingpln.nl

Ik hoop dat ik jullie wat meer duidelijkheid heb kunnen verschaffen en naar aanleiding van de vragen die jullie hebben zal ik mijn volgende stuk schrijven!

Jullie horen van mij,

Max Neervoort

Wilt u dit artikel als PDF downloaden? Klik dan op onderstaande afbeelding:



Copyright © 2015
Stichting Genetische
Hartspierziekte PLN,
All rights reserved.

MailChimp

U ontvangt deze email
omdat u zich heeft
opgegeven voor de
Hartspierziekte PLN
informatiemiddag op 8
november 2014.

**Our mailing address
is:**

Stichting Genetische
Hartspierziekte PLN
Postbus 66
1775 ZH Middenmeer,
Noord-Holland
Netherlands

[Add us to your address
book](#)

[unsubscribe from this list](#) | [update subscription](#)

[unsubscribe from this list](#) | [update subscription preferences](#)