



BLESSUREPREVENTIE

Preventietip 2: slaap en technologie

Om een optimaal trainingseffect te krijgen en blessures te vermijden, is voldoende rust voor het lichaam belangrijk om zo voldoende herstel te hebben voor de volgende trainingsprikkel. Een van de belangrijkste factoren is hierbij dan ook de **nachtrust**.

Ons lichaam werkt volgens een 24-uursritme, waarbij wij na zonsopgang actief en alert worden en na zonsondergang geneigd zijn te slapen.

Dit is vooral te danken aan hormoonschommelingen, waarbij 's avonds de hersenen meer melatonine produceren om ons lichaam voor te bereiden op de slaap: de lichaamstemperatuur, bloeddruk en het hartritme dalen. 's Ochtends wordt de aanmaak van melatonine onderdrukt en stijgt het hormoon cortisol, die het omgekeerde effect heeft.

- Donker => zorgt voor melatoninevrijstelling => zorgt voor slaperigheid
- Licht => negatief effect op vrijstelling melatonine => slaperigheid neemt af

Recente studies, hebben aangetoond dat het gebruik van **technologie** (gsm, computer...) net voor het slapengaan gepaard gaat met een vermindering tot 1u slaap per nacht.

Deze verminderde nachtrust, kan gepaard gaan met mentale en fysieke vermoeidheid. Zo concludeerden onderzoekers dat spierherstel significant verminderd was bij slaapverstoringen, en spelers die minder dan 8u slaap hadden, 1.7 keer meer kans hadden op een blessure.

- Vermijd gebruik van tablet, PC, smartphone en TV het laatste half uur voor het slapengaan.
- Las een relaxatieperiode in van 30-60 min. voor het slapengaan (vb. een boek lezen)

Ook **voeding** heeft een belangrijke invloed op het slaappatroon. Koolhydraat- en eiwitrijke voeding hebben een positieve invloed op de slaapkwaliteit (meer diepe slaap). Hierdoor zal je lichaam 's nachts beter kunnen recupereren. Vetrijke voeding en alcohol- en cafeïnerijke dranken daarentegen zullen je slaappatroon negatief beïnvloeden. Deze zorgen voor een kortere slaapduur en een verminderde slaapkwaliteit waardoor je lichaam niet zo goed zal kunnen recupereren. Hierdoor vergroot de kans op blessures.

- Koolhydraatrijke voeding => meer diepe slaap
- Eiwitrijke voeding => betere slaapkwaliteit
- Vetrijke voeding => kortere slaaptijd
- Alcohol- en cafeïnerijke dranken => vermijden minstens 3u voor het slapengaan