

Maandthema onderbouw – middenbouw - bovenbouw

Hygiëne bij het sporten

Het is belangrijk om je lichaam goed te verzorgen. Hierdoor voorkom je ziektes en andere gezondheidsproblemen. Zeker als je veel sport is dit van belang, want ziektes, ontstekingen en infecties tasten je lichamelijke weerstand aan en zorgen ervoor dat je prestaties afnemen. Problemen voorkom je door te letten op onderstaande punten :

- Neem altijd een warme douche na het sporten. Door de geleverde inspanning ga je transpireren. Door te douchen spoel je dit transpiratievocht af. Een warme douche is daarbij effectiever dan een koude douche, omdat het zoute transpiratievocht veel beter oplost in warm douchewater.

Tevens is een warme douche beter voor je spieren.

Met een warme douche voorkom je namelijk dat je spieren te snel afkoelen en dat daardoor de doorbloeding ervan minder wordt. Die doorbloeding is erg belangrijk, omdat het ervoor zorgt dat de afvalproducten snel worden weggevoerd uit de spieren. Tenslotte is je lichaam na het sporten warm geworden en moet je deze warmte weer kwijt. Dit gebeurt vooral via de huid (transpireren). Als je een warme douche neemt blijven de haarvaten in de huid langer open voor vochtafvoer dan na een koude douche.



- Het is verplicht badslippers te dragen in de kleedkamers en doucheruimten. Zo voorkom je ten eerste uitglijden in de douche alsook een voetschimmelinfectie. In een doucheruimte kunnen schimmels namelijk goed gedijen omdat het er vochtig en warm is. Als je tijdens het douchen slippers draagt heeft de schimmel weinig kans. Ook is het belangrijk om jezelf goed af te drogen, vooral tussen de tenen. Gebruik daarvoor telkens een droge handdoek. Ook is het verstandig om iedere dag schone sokken aan te trekken en regelmatig van schoenen te wisselen. Je kan het beste katoenen of wollen sokken dragen, die kunnen namelijk veel vocht opnemen, want ook zweetvoeten vergroten de kans op voetschimmel. Mocht je veel last hebben van zweetvoeten, dan zijn er tal van sprays, lotions en voetbaden te koop bij de drogist. Ook zijn er speciale inlegzolen voor in je schoenen die veel vocht kunnen absorberen. Mocht je toch een voetschimmel hebt opgelopen (jeuk en irritatie tussen de tenen, vervellen van de huid), dan moet je even naar de huisarts. Voetschimmels zijn namelijk erg besmettelijk, en je kan dus gemakkelijk je teamgenoten besmetten! Er zijn zalfjes om er snel vanaf te komen, maar soms worden de nagels aangetast en kom je er moeilijk vanaf.
- Knip de nagels van de tenen regelmatig af. Je teennagels groeien ongeveer 5 mm per maand, dus heel vaak hoeft je ze niet af te knippen. Houd de lengte van je nagels wel in de gaten, want lange nagels kunnen in je schoen in de knel komen (blauwe nagel), afscheuren of andere tenen verwonden. Bij het knippen van de nagels moet je erop letten dat je ze recht (dus niet rond!) en niet te kort afknijpt, omdat je anders een ingegroeide nagel kan krijgen.

