

Marcel Levi

Sportgeneeskunde kan wellicht een evidencebased impuls gebruiken



VINCENT BOON

Sportgeneeskunde

Deze maand fietste ik mee met de Alpe d'Huizes-actie, een fantastische belevenis voor (ex-)kankerpatiënten, hun familie, vrienden en andere supporters, waarmee ook nog eens een enorm bedrag voor onderzoek wordt opgehaald. Wel indrukwekkend om te zien hoe bij een dergelijk sportevenement de medicalisering ook al heeft toegeslagen. Het begon al met de volgens het reglement verplichte sportkeuring. Ik kan me zo voorstellen dat het verstandig is om bij ongetrainde deelnemers die zich mogelijk laten meeslepen door hun enthousiasme om voor een goed doel een steile bergrit te maken, na te gaan of hun gezondheidstoestand dat wel toelaat. In hoeverre een ellenlange vragenlijst waarin wordt gecheckt of je ouders bekend waren met hooikoorts, of wordt gevraagd of je een bril of kunstgebit draagt, of wordt vastgesteld of je wel eens bent gecontroleerd voor platvoeten of spataderen nu een goede risico-inschatting geeft, lijkt me discutabel. Laat staan of het voorgeschreven ecg in rust enige voorspellende waarde heeft voor cardiale problemen bij de beklimming. Gelukkig crashte de website en uiteindelijk hoefde niemand de verplichte keuring te ondergaan. Op miraculeuze wijze hebben alle 5000 deelnemers het overleefd. Om optimaal voorbereid te zijn op de tocht hadden veel van mijn teamgenoten zich laten adviseren door sportgeneeskundigen. Zo nam een van hen sinds maanden driemaal daags twee eetlepels alanine terwijl een ander op advies van een sportmedisch centrum zich volledig had overgegeven aan de fructosamine. Met het naderbij komen van de beklimming waren de borden pasta (volgens de experts absoluut onmisbaar om de glycogeenwaarden tot in de verste uithoek van het lichaam te maximalise-

ren) niet aan te slepen, gingen bananen (die naar verluidt tjokvol kalium, magnesium, selenium en mangaan zitten) met trossen tegelijk naar binnen en was zo ongeveer iedereen door de sportmedici geadviseerd meerdere malen per dag de meest afgrijzelijke shakes met proteïneconcentraat en capsules met onmisbare sporenelementen en vitaminen tot zich te nemen. Te midden van al dit bijna hysterische geweld van powerbars, sportdrinkjes, krachtelixers en supplementen begon ik mij langzaam maar zeker af te vragen of we niet allen het slachtoffer waren van één groot commercieel complot en of er wel enige wetenschappelijke onderbouwing was voor al die sportgeneeskundige adviezen. Zoekende in de medische literatuur naar enige onderbouwing voor welke interventie dan ook om sportief beter te kunnen presteren valt vooral een grote leegte aan adequaat evaluatieonderzoek op. Alleen de sportkeuring als screeningsinstrument voor een medische complicatie bij (zware) sportieve inspanning is redelijk uitgebreid geëvalueerd waarbij vooral een lage sensitiviteit en daarnaast veel fout-positieve bevindingen in het oog springen. Maar naar al die – dikwijls door echte dokters geadviseerde – interventies is geen enkel gerandomiseerd en gecontroleerd onderzoek verricht. Bijna alle adviezen zijn afgeleid van theoretische verhandelingen over metabolisme en fysiologie maar een echt serieuze vergelijkende evaluatie met klinisch relevante uitkomstmaten bij sporters is hoogst zeldzaam. Nu de minister onlangs sportgeneeskunde als een officieel medisch specialisme heeft erkend, lijkt de tijd aangebroken om aan dit relatief jonge vak ook een pittige evidencebased impuls te geven. ■