

Sporten en zwemmen

Kan dat met epilepsie?

Sporten is voor iedereen gezond en ontspannend. Ook als je epilepsie hebt.

Lees meer over:

- Krijg je door het sporten aanvallen?
- Welke sporten zijn gevaarlijker dan andere?
- Hoe kan ik risico's verminderen?
- Onze adviezen over sporten
- Zwemmen

EpilepsieNL

Krijg je door het sporten aanvallen?

De kans hierop is erg klein. Activiteit en inspanning onderdrukken bij veel mensen de aanvallen. Als je toch een aanval krijgt dan is dat vaak ná het sporten als je je ontspant.

Soort aanvallen en soort sport

Je aanvallen en de sport bepalen welk risico jij of iemand anders loopt. Zo heeft een grote aanval (tonisch-clonisch) ernstigere gevolgen dan een korte afwezigheid (absence). En een aanval tijdens het racefietsen is meestal ernstiger dan een aanval tijdens het voetballen.

Langzamer reageren door medicijnen

Reageer je door je medicijnen langzamer? Dan heb je een grotere kans op een ongeluk bij sporten waarbij je reactiesnelheid een rol speelt, zoals turnen, gymnastiek en bal- en racketsporten. Het veranderen van het medicijn of van de dosering kan soms een oplossing zijn. Overleg dit met je arts.

Aanval na het sporten

Sommige mensen met epilepsie krijgen ná het sporten een aanval. Dit komt meestal door een te snelle overgang van inspanning naar rust of omgekeerd. De kans hierop is kleiner als je de training geleidelijk opbouwt (warming-up) en afbouwt (cooling-down).

Stress door het sporten

Doe je aan wedstrijdsport? Wedstrijdsport geeft vaak stress. En dat kan een hogere kans op een epileptische aanval geven, maar dan vaak vóór de wedstrijd.

Zeer intensief sporten en risico's

Ben je een heel actieve sporter? Zeer intensief sporten kan heel soms een aanval uitlokken.

Uitlokkers bij zeer intensief sporten zijn:

- Te veel water drinken of een sterk verlies van zout via zweet of urine. Er ontstaat dan een tekort aan zout in het bloed. Het kan bijvoorbeeld voorkomen tijdens marathonlopen.
- Een te hoge lichaamstemperatuur. Dit komt voor bij langdurige inspanningen onder warme en vochtige omstandigheden.
- Een tekort aan suiker (glucose) in het bloed. Dit kan gebeuren tijdens lange inspanning zonder voldoende te eten.
- Hyperventilatie. Hyperventilatie kan ontstaan bij te snel en te veel inademen. Hyperventileren is wel iets anders dan hijgen. Hijgen kun je bij stevig sporten niet voorkomen en levert geen problemen op.
- Een tekort aan zuurstof in het bloed en de weefsels. Dit kan gebeuren op grote hoogte, zoals bij bergsport boven de 2500 meter.

Welke sporten zijn gevaarlijker dan andere?

Sporten met een risico

- Bij **watersporten** op, in of aan het water kun je bij een aanval verdrinken.
Op het water gaat het om surfen, zeilen en roeien. Draag bij watersporten een reddingsvest dat je op je rug draait en je hoofd boven water houdt, ook als je bewusteloos bent. Een zwemvest of zwemkraag is niet goed genoeg. Een erkende watersportzaak kan je adviseren bij het kopen van een reddingsvest. Houd er wel altijd rekening mee dat geen enkel drijfmiddel absolute veiligheid garandeert.
Aan het water gaat het om vissen. Omdat je stil zit en misschien slaperig wordt, kan er een aanval ontstaan. Zorg dat je 2 meter van de kant zit, zodat je niet in het water kunt vallen. En ga niet alleen vissen. Bij sporten **in het water** gaat het om zwemmen en waterpolo. Over zwemmen lees je verderop meer.
- Bij **gymnastiekoefeningen** als touwklimmen, ringen, evenwichtsbalk en wandrek, kun je bij een aanval uit het toestel vallen.
- Bij **vechtsporten** als boksen, karate en schermen kun je jezelf niet verdedigen bij een aanval.

Sporten met een groot risico

Sommige sporten kunnen tot ernstige ongelukken leiden als je een aanval krijgt.

- Paardrijden
- Bergbeklimmen
- Parachutespringen, zweefvliegen, deltavliegen
- Diepzeeduiken
- Snelheidssporten (autoracen, motorsport, wielrennen, schaatsen)
- Wintersporten (alpineskiën, schansspringen, bobsleeën)

Een aantal van deze sporten mag je niet doen als je nog aanvallen hebt:

- Parachutespringen, zweefvliegen, deltavliegen
- Duiken. Over de hele wereld is diepzeeduiken verboden voor mensen die aanvallen hebben. In Nederland wordt iemand met epilepsie goedgekeurd als deze 5 jaar aanvals- en medicijnvrij is. Vraag bij de Nederlandse Onderwatersportbond na hoe lang je aanvals- en medicijnvrij moet zijn om een goedkeuring te krijgen. Of kijk op duikkeuring.nl.
- Snelheidssporten zoals autoracen

Sporten met een risico voor anderen

Schiet- en atletieksporten (speerwerpen en kogelstoten) hebben een groot risico voor toeschouwers. Ook wielrennen in ploegverband is een risico voor anderen.

Hoe kan ik risico's verminderen?

Je kunt je risico's kleiner maken door voorzorgsmaatregelen te nemen.

Een paar tips

Sport niet alleen.

Vraag advies bij je arts of een sportarts wat wel of niet kan met jouw aanvallen.

Denk na over de risico's als je alleen gaat sporten of vermijd ze.

- Neem iets mee **waarop staat dat je epilepsie hebt** en hoe anderen je kunnen helpen. Op onze website staan allerlei hulpmiddelen.
- Loop bij een lange wandeling of fietstocht **niet langs water** en vermijd druk verkeer.
- Spreek af welke route je neemt en hoe laat je terug denkt te zijn.
- Neem je **mobiel mee**, zodat je bereikbaar bent.
- Er zijn ook apps met een **'volg-mij'-mogelijkheid**. Bijvoorbeeld bij Whatsapp via de 'Locatie'. En in de epilepsiemodule van Medapp via de volg-mij-functie.

Gebruik veiligheidsmateriaal. Bij fietsen en paardrijden kun je een valhelm dragen. Voor skaten en skeelers zijn er valhelmen en hand- en kniebeschermers. Bij watersporten een reddingsvest, enzovoort. Kijk eens rond in een grote sportzaak.

Bouw het sporten op (warming-up) en rustig af (cooling-down). Zo raakt je lichaam rustig gewend aan de inspanning en de ontspanning.

Neem de juiste voorzorgsmaatregelen.

Onze adviezen over sporten

Mensen denken verschillend over risico's nemen. Wat de een te gevaarlijk vindt, vindt de ander geen probleem. Misschien neem jij ook weleens bewust een risico, omdat je nu eenmaal ergens veel plezier in hebt. Je keuze voor een sport heeft dus niet alleen te maken met de risico's van de sport, maar ook of jij het risico wilt nemen.

Ons advies

Schat vooraf de risico's van een bepaalde sport zo goed mogelijk in. Stel jezelf de vragen die hieronder staan. Beslis daarna of je de sport gaat doen.

Overleg bij twijfel met je arts of een sportarts.

- Wat voor aanvallen heb ik? Absences, aanvallen met verward gedrag, grote aanvallen en/of andere aanvallen?
- Hoe vaak heb ik aanvallen?
- Wanneer heb ik mijn aanvallen ('s nachts tijdens het slapen of overdag)?
- Krijg ik aanvallen door emoties, (in)spanningen, vermoeidheid?
- Voel ik mijn aanvallen aankomen?
- Hebben mijn medicijnen invloed op het sporten?

- Wat zijn de risico's van de sport die ik wil doen?
- Welke risico's zijn er voor anderen (teamgenoten, toeschouwers)?
- Hoeveel risico wil ik eigenlijk nemen?

Vertel over je epilepsie

Je sportbegeleider en teamgenoten kunnen je helpen als ze weten dat je epilepsie hebt. Vertel ze hoe jouw aanvallen eruit zien en wat ze moeten doen bij een aanval.

Je kunt ze het volgende vertellen:

- Hoe jouw aanval eruitziet.
- Hoe vaak de aanvallen voorkomen.
- Wat ze kunnen doen bij een aanval.
- Dat ze nooit iets tussen de tanden mogen stoppen.
- Dat je pas iets kunt drinken als je weer helemaal bij kennis bent.
- Dat een geleidelijke trainingsopbouw en -afbouw voor jou belangrijk is.

>> [Lees de eerste hulp op onze website.](#)

Of gebruik het [Eerste Hulp bij Epilepsie-kaartje](#). Dat gaat over wat iemand moet doen en laten bij een aanval.

Lees de eerste hulp op onze website.

Zwemmen

Een aanval in het water is gevaarlijk, maar dit betekent niet dat mensen met epilepsie niet kunnen zwemmen. Met goede voorzorgsmaatregelen is best veel mogelijk.

Er zijn geen wettelijke regels over wel of niet zwemmen als je epilepsie hebt. Je moet dus zelf bepalen welk risico jij wilt lopen.

Stel jezelf de volgende vragen:

- Hoe lang heb ik geen aanval gehad?
- Voel ik mijn aanval aankomen?
- Verlies ik mijn bewustzijn bij een aanval?
- Zijn er mensen in de buurt die me kunnen helpen tijdens een aanval?

Maak daarna je keuze of je gaat zwemmen en welke voorzorgsmaatregelen je neemt.

Ons advies als je nog aanvallen overdag hebt

Is bij jouw aanvallen je bewustzijn minder of weg? **Dan is ons advies:**

- Zwem alleen in ondiep helder water. Dus in een zwembad en niet in de zee, een rivier, of een troebel natuurbad.

- Zorg dat iemand je in het water of aan de kant de hele tijd in de gaten houdt. Deze kan je dan helpen bij een aanval.

Twijfel je of je kunt gaan zwemmen?

Bespreek dit dan met je neuroloog.

Ons advies als je geen aanvallen meer hebt

Heb je al langer dan 1 à 2 jaar geen aanvallen meer? De kans dat je tijdens het zwemmen een aanval krijgt, is dan klein. Maar ga vooral met iemand samen, als je dat prettiger vindt. Twijfel je of je kunt gaan zwemmen? Bespreek dit dan met je neuroloog.

Doe ik mijn kind op zwemles?

Wij raden je aan je kind te leren zwemmen.

De kans dat je kind in het water valt zonder aanval is veel groter dan door een aanval. Overleg met het zwembadpersoneel wat de mogelijkheden voor toezicht zijn. Geef aan welke aanvallen je kind heeft. Het is vaak mogelijk dat iemand op de kant staat of mee zwemt. Soms mag je zelf je kind in de gaten houden.

Voorzorgsmaatregelen als je nog aanvallen hebt

- Ga niet in je eentje zwemmen. Zorg dat iemand in het water of aan de kant je in de gaten houdt en je kan helpen bij een aanval.
- Zwem in een zwembad met doorzichtig water en niet in een natuurbad met ondoorzichtig water. Zwem niet in open water (zee, rivier, meer).
- Ga zwemmen op een tijdstip dat het niet druk is.
- Vertel het zwembadpersoneel wat er gebeurt bij een aanval. En vertel hoe ze je kunnen helpen.
- Blijf niet in het water dobberen. Ga na afloop van het zwemmen meteen uit het water en blijf niet op de rand van het zwembad of aan de waterkant zitten. De kans op een aanval in het water is groter na een inspanning.

Eerste hulp bij een aanval in het water

Snelle actie is belangrijk als iemand in het water een aanval krijgt. Maar blijf wel kalm. Bel altijd 112 als je niet weet wat je moet doen.

Tips:

- Houd het hoofd van de zwemmer boven water.
- Roep om hulp van andere zwemmers of van het zwembadpersoneel.
- Breng de zwemmer zo snel mogelijk naar de kant. Dit is een zware klus. Zeker als iemand hevig schudt of slap en bewusteloos is. Roep ook dan om hulp.
- Leg de zwemmer op de kant op een zachte ondergrond op de zij en dek de zwemmer af met een handdoek of deken. Zo koelt hij/zij niet af.
- Als de ademhaling slecht is of stopt, bel dan altijd 112. Er kan schade aan hart of longen zijn als de zwemmer water heeft binnen gekregen.
- Ga na een aanval in het water altijd naar een eerstehulp post. Ook als iemand weer helemaal bij is en zich goed voelt. Een arts moet controleren of de zwemmer water heeft binnen gekregen.

Meer weten?

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen? Kijk dan op epilepsie.nl, bel ons op 030 634 40 64 of vraag het je neuroloog.

Epilepsie verstoort levens. Daarom zijn wij er. Met informatie, ontmoeting en door veel geld op te halen voor toponderzoek. Zo zorgen wij samen voor minder onzekerheid.

EpilepsieNL is het platform voor de 200.000 Nederlanders met epilepsie en hun familie, partners en vrienden, samen meer dan een miljoen mensen. Doe jij mee?

**Epilepsie
verstoort
levens**

© EpilepsieNL, augustus 2021

Met dank aan Esther Poortvliet, neuroloog en Jordy van Scheppingen, bewegingsagoog. Beiden werken bij SEIN, Expertisecentrum voor epilepsie en slaapgeneeskunde.

Is deze uitgave ouder dan drie jaar, kijk dan op epilepsie.nl of er een nieuwe versie bestaat.

EpilepsieNL heeft deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, maar kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor de juistheid, volledigheid en actualiteit ervan. Heb je persoonlijke vragen? Stel deze dan aan je neuroloog.

Deze informatie mag je in andere teksten gebruiken met bronvermelding.

Ep  **lepsieNL**

Epilepsie verstooort levens

Kom nu
in actie op
epilepsie.nl

EpilepsieNL