



“Hartscreening”



Infofiche Hartscreening

Hartscreening

- Screening bij jonge sporters : met een gerust hart het veld op.
- Plotse dood komt voor in 1 à 2 op 100 000 sporters jonger dan 35 jaar. Als binnen die leeftijdsgroep iemand plots overlijdt tijdens het sporten, is dit doorgaans door een aangeboren of erfelijke hartafwijking (de meest frequente is hypertrofe cardiomyopathie, een verdikking van de hartspierwand waardoor men gevoeliger is aan hartritme stoornissen).
- Een dergelijke aangeboren hartkwaal is redelijk eenvoudig en efficiënt op te sporen. De Europese Vereniging voor Cardiologie adviseert dan ook dat elke jongere die aan competitiesport doet zich laat screenen vanaf de leeftijd van 12 jaar. We spreken dan over jongeren die minstens vier uur per week intensief sporten, zoals voetballen in clubverband. Op jongere leeftijd, jonger dan 12 jaar dus, heeft screening weinig zin omdat de kans op plotse dood door een hartprobleem veel kleiner is.
- **Plotselinge dood vermijden bij jonge sporters:**
- Opleiding reanimatie voor opleiders en de verschillende personen in het sportcircuit
 - https://www.vcgrootdilbeek.be/jeugd/images/PDF_bestanden/Medische-handleiding.pdf
- Defibrillator (aanwezig op de club) en aanleren aan de verschillende personen in het sportcircuit hoe deze te gebruiken (ism gemeente)
- Familiale screening in geval van een plotse onverklaarde dood bij een familielid jonger dan 50 jaar
- Presportief onderzoek vanaf 12 jaar (ism sportarts)

10 gouden regels

- 1) Ik breng mijn arts op de hoogte bij pijn op de borst
- 2) Hartkloppingen
- 3) Onwel worden bij inspanning.
- 4) Opwarmen en recupereren bij sporten
- 5) Regelmatig water drinken
- 6) Opletten bij extreme temperaturen $<5^{\circ}$ en $>30^{\circ}\text{C}$ en bij erg vervuilde lucht
- 7) Nooit roken 1 uur voor en 2 uur na de sportactiviteit
- 8) Geen doping, geen medicatie op eigen houtje
- 9) Geen sport bij koorts en vraag advies na een virale infectie (bvb griep)
- 10) Beter 1x teveel dan te weinig naar de dokter, zeker alvorens weer te sporten na uitval

Alarmsignalen

- 1) Duizeligheid of flauwvallen
 - 2) Pijn op de borst
 - 3) Hartkloppingen
 - 4) Overdreven vermoeidheid na sporten (bv. niet meer kunnen eten of dag nadien niet normaal kunnen functioneren)
 - 5) Minutenlange kortademigheid en uitgesproken hoofdpijn
- **Als u bij het sporten deze symptomen ervaart, stapt u best naar de dokter. (Deze symptomen kunnen evenzeer ontstaan door een onschuldig probleem zoals last van de warmte, lage bloeddruk, inspanningsastma, te eten en drinken voor het sporten, ... doch cardiaal nazicht geeft uitsluitel).**