



Tjongerschans doet onderzoek naar longpijn bij topschaatsers in Thialf. Marita Hut en Patricia Maasland aan de luchtmeetapparaat. Sportarts in opleiding Jean Driessen moedigt aan om diep in te ademen en snel uit te blazen. FOTO LC/JAN DE VRIES

Het 1500 meterkuchje

GERRIE RIEMERSMA

HEERENVEEN - De 1500 meter schaatsafstand is erom berucht: het kuchje na afloop. Geeft een pufje verlichting? Om daar inzicht in te krijgen, lieten zestien topschaatsers zich vrijdagmiddag in Thialf in Heerenveen onderzoeken.

Knijper op de neus, wangen platgedrukt en rustig ademen in een mondstuk. Topschaatster Anna Julia Jansen volgt de instructies van sportarts in opleiding Jean Driessen van het Sportmedisch Expertisecentrum van ziekenhuis Tjongerschans in Heerenveen. Een van de ruimtes in ijsshal Thialf in Heerenveen is even ingericht als longfunctieonderzoekskamer.

Het is het eerste longonderzoek, dat de weerstand en de stijfheid van de luchtwegen meet. Dat verloopt rustig. Het tweede apparaat meet de longinhoud. Dat onderzoekje is pittiger. Onder aanmoediging met stem en gebaren van Driessen blaast Anna Julia zowat de longen uit haar lijf. Ze is wel wat gewend. Het schaatsen van de 1500 meter gaat super-

snel. „Daarna ben je flink naar de kloten”, legt ze uit.

Het is de afstand die het hem doet. Bij de 1000 meter valt het nog mee, dan schaats je een kilometer heel hard en dan is het klaar. Maar als je de helft langer moet, moet je de snelheid langer en lang genoeg volhouden. De topschaatsers melden het allemaal: als je bijna op de helft bent, voel je de verzuring in je lijf en je longen beginnen wat te protesteren. De droge, koude lucht die de schaatsers inademen is bepalend, het lijkt alsof de longen een ontstekingsreactie krijgen, vergelijkbaar met astma.

Het gevolg: kuchen na afloop. Een aantal topschaatsers ademt gelijk na de wedstrijd een luchtwegverwijder of een zoutoplossing in, maar er is geen bewijs dat dat ook echt helpt.



Alsof de longen een ontstekingsreactie krijgen

Daar willen Driessen en stagiaires (en eveneens schaatsters) Margryt Gerritsma en Floor van de Brandt inzage in krijgen. Maar ze willen ook weten wat de gevolgen voor de longen op lange termijn zijn.

In Thialf zijn de zestien ingedeeld in drie groepen. Een deel krijgt geen vernevelaar, de tweede groep ademt gedurende vijf minuten een luchtwegverwijder in en de laatste groep krijgt een zoutoplossing binnen. Ze blijven even rustig zitten, waarna nog een paar keer hun longen worden onderzocht. Ondertussen wordt ook hun hartslag bijgehouden.

Mirjam Rottier heeft wel een vernevelaar toegediend gekregen, maar zegt er niet zo veel van te merken. „Maar we hadden vandaag ook zwaar ijs. Vorige week was ik 3 seconden sneller op deze afstand.” Ze kent het beroemde kuchje, maar deze afstand blijft wel favoriet. „Je moet sprinten en de snelheid vasthouden. Dat is leuk.”

Binnenkort wordt de test herhaald als extra check. Daarna worden alle gegevens verwerkt. Gerritsma hoopt in het voorjaar de resultaten te kunnen presenteren.