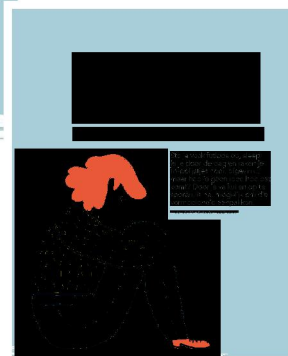


Ik ben zo moe

De oorzaken, de oplossingen

Sta je vaak futloos op, sleep je je door de dag en raken je to-dolijstjes nooit afgevinkt, maar heb je geen idee hoe dat komt? Door je valkuilen op te sporen, is het mogelijk om die vermoeidheid aanpakken.

< TEKST DR. KARI VAN HOORICK | BEELD ISTOCK >



ZEVEN OP DE TIEN mensen kampen met abnormale vermoeidheid volgens Jef Geys, sportfysiotherapeut en auteur van *Rusten is het nieuwe sporten*. Hij testte ruim achtduizend mensen op fitheid. "Vermoeidheid is normaal wanneer je iets doet wat je lichaam niet gewend is, bijvoorbeeld ineens 15 kilometer wandelen of joggen. Er is sprake van abnormale vermoeidheid wanneer je doodop bent na een gewone werkdag of niet uitgerust opstaat na voldoende nachtrust. Lang niet iedereen heeft in de gaten dat hij abnormaal moe is omdat er vaak een bepaalde gewenning optreedt. Het lichaam kan zich een tijdlang aanpassen. Je gaat dat vermoeide gevoel dan beschouwen als iets wat erbij hoort en je blijft doorgaan in plaats van rust te nemen."

Vermoeidheid kan zich op vier manieren manifesteren, met uiteenlopende signalen. Geys legt uit: "Hormonale, metabole, fysieke en mentale vermoeidheid kunnen zowel apart als samen voorkomen. Het is belangrijk om uit te zoeken welke vorm bij jou dominant is, om daar de juiste aanpak op af te stemmen. Wie bijvoorbeeld in het wilde weg verwoed begint te sporten, zal misschien tijdelijk een effect voelen door de aanmaak van adrenaline, maar put op de lange termijn zijn vermoeide lichaam alleen maar verder uit. Het is beter je biologische kosten – de moeite die het jou kost om een inspanning te doen en daarvan te herstellen – te verminderen. Maar om sterker te kunnen worden en je belastbaarheid te verhogen, moet je eerst uitgerust zijn."

Signalen van vermoeidheid

Heb je vaak last van keelpijn, gebrek aan initiatief en soms duizeligheid, dan kan dat wijzen op

hormonale vermoeidheid. "Typisch daarbij is dat je 's morgens last hebt van ochtendsufheid, maar 's avonds laat vaak weer op gang komt." Zit je vooral mentaal in het slop, dan heb je eerder last van vergeetachtigheid, concentratieproblemen of overgevoeligheid voor prikkels. Je raakt dan ook sneller geïrriteerd. Beland je fysiek in het rood, dan kun je moeite hebben om je emoties te bedwingen, of je valt ondanks een gevoel van uitputting moeelijk in slaap terwijl je vaak al om 4

'Als je went aan vermoeidheid, voelt het als iets wat erbij hoort en blijf je maar doorgaan.'

of 5 uur in de ochtend wakker wordt. Heb je last van metabole vermoeidheid, dan heb je te weinig energie doordat je onvoldoende of slecht eet of doordat je te veel van je lichaam vraagt. Met opstaan heb je dan geen moeite, wel met gewone fysieke inspanningen bij gebrek aan kracht.

"Elke vorm van vermoeidheid moet je op vier punten aanpakken," zegt Jef Geys. "Via je slaap, je voeding, functionele training en je mentale welzijn, telkens aangepast aan je eigen situatie."

Stress vreet energie

Een belangrijke oorzaak van vermoeidheid is stress. Dit kan veel oorzaken hebben, bijvoorbeeld problemen op het werk of relatieperikelen. Maar een vermoeid lichaam kan ook een stevige fysieke inspanning als stressvol ervaren.



Hormonale vermoeidheid kun je het beste aanpakken door op vaste tijdstippen te eten en op tijd naar bed te gaan.

Bij stress maakt je lichaam adrenaline aan, wat je hartslag en ademhaling verhoogt en je in een vecht- of vluchtmodus brengt om gevaar te trotseren. Daarna produceer je cortisol waardoor je een langere periode stress kunt weerstaan. Dit heeft als nadeel dat het ook je immuunsysteem onderdrukt. Bovendien raken je slaap- en waakritme en je spijsvertering erdoor verstoord. "Er ontstaat een probleem wanneer je lichaam niet meer in staat is om na zo'n stresspiek te herstellen van die vermoeidheid en terug te keren naar het oude niveau. Je blijft continu in de stressmodus hangen en je hormonenhuishouding raakt ontregeld," verduidelijkt Geys. "Een hoog gehalte aan stresshormonen maskeert bovendien het gevoel van uitputting, zodat je op gang blijft en je uit je reserves put. Op termijn raken ook je bijnieren en je schildklier, die voor die hormoonproductie zorgen, overwerkt en zal je lichaam de stekker eruit trekken. Het lastige aan bijnieruitputting is dat dit moeilijk meetbaar is via een enkele bloedanalyse omdat je cortisolpeil in de loop van de dag schommelt. Het komt er dus op aan om zelf alert te zijn op de signalen van je lichaam voor hormonale vermoeidheid." Wat is de remedie als je af wilt van hormonale vermoeidheid? "Die kun je onder meer aanpakken door op vaste tijden te eten: ontbijten voor 10 uur, lunchen tussen 11.30 en 12.30 uur, avondeten voor 19 uur. En ga liefst voor 22 uur slapen, anders moeten je bijnieren opnieuw aan het werk om energie te leveren. Kies qua beweging voor hersteltraining: korte, rustige activiteiten gespreid over de dag zoals traplopen, wandelen, rustig fietsen, zwemmen."

WANNEER NAAR DE DOKTER?

Slaap je voldoende, eet en beweeg je op een gezonde manier en blijf je je toch aanhoudend futloos voelen? Raadpleeg dan je arts. Die kan met behulp van een klinisch onderzoek en een bloedanalyse nagaan of er medische oorzaken zijn. Bijvoorbeeld een infectie, diabetes, bloedarmoede of een tekort aan ijzer of vitamine D.



'Rusten is het nieuwe sporten', Jef Geys, uitgeverij Lannoo € 24,99

Je kunt ook té veel slapen

Hoeveel uur slaap je per nacht nodig hebt, verschilt per persoon. Maar gemiddeld ligt het ideale aantal tussen de zeven en negen uur per nacht. Slaap je chronisch te weinig, dan maak je meer stresshormonen aan. Op korte termijn verhoogt een slaapttekort ook de kans op een verkoudheid. Je slaap verloopt in cycli. Idealiter ontwaakt je aan het einde van zo'n cyclus. Blijf je toch nog verder snoezen, dan kan je lichaam een nieuwe slaapcyclus opstarten. Wanneer je die vervolgens niet kunt afmaken, ontwaakt je suf. Een onderbroken nachtrust is vaak een signaal dat je de voorgaande dag te actief bent geweest. "Je wordt dan steeds wakker doordat er nog te veel adrenaline in je lichaam is," aldus Jef Geys.

Ook het verschil in slaapritme tussen dagen doordeweke en in het weekend kan leiden tot een zogenoemde sociale jetlag. Wanneer je in het weekend veel later naar bed gaat dan doordeweke, voel je je aan het begin van elke nieuwe werkweek moe omdat je je slaapritme weer moet aanpassen. Hoe meer je vasthoudt aan een vast slaappatroon, hoe minder energieverlies.

Foute overtuigingen

Perfectionisme, piekergedrag, faalangst, verdriet negeren... Dit soort gedrag of zulke gedachten kunnen tonnen energie laten weglekken. Het zorgt dat je mentaal uitgeput raakt. Je zou het kunnen vergelijken met een auto die rijdt met de handrem erop: je slaagt er nooit in voluit te gaan en op snelheid te komen, maar je verspilt wel nodeloos veel energie.

Ook klagende en zwartkijkende medemensen kunnen je met hun geklaag mentaal leegzuigen. Het is verstandig om daar korte metten mee te maken. Je zult merken hoeveel energie het geeft wanneer je je omringt met positief ingestelde mensen.

Prikkels van overal.

De samenleving is vandaag de dag drukker en veeleisender dan ooit. We zijn de klok rond bereikbaar via alle mogelijke digitale en andere kanalen, trotseren files en geluidshinder, lichtvervuiling... Het verwerken van al die impulsen de hele dag door vergt veel van jezelf. Onbereikbaar mogen zijn, bewust de natuur opzoeken of stiltemomenten inlassen, helpt je ontladen. <

