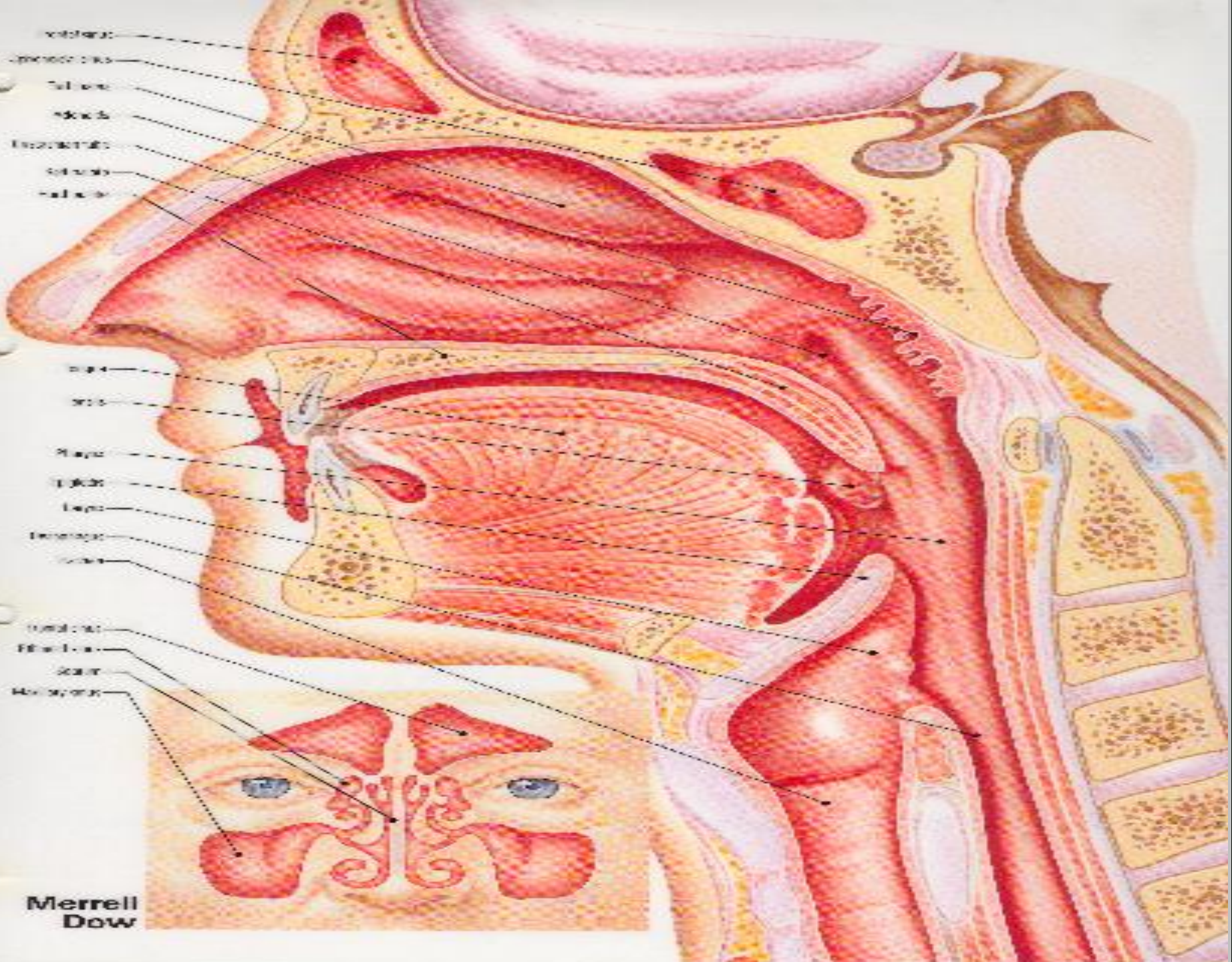

De NEUS en WATER
Paul vander EECKEN



***WAT IS HET "BETERE"
ZWEMBAD ?***

- *Warme temperatuur buiten het bad*
- *Concentratie chloor volgens de wettelijke normen*
- *Weinig en rustige zwemmers*
- *Afzuiginstallatie voor de chloordampen*

***WELKE BEHANDELING IS
MOGELIJK VOOR
NEUSPROBLEMEN
(vasomotorische rhinitis
versus Nares syndroom)
BIJ ZWEMBADGASTEN ?***

● Basisbehandeling :

1. nasale pseudo- corticoïden (Flixonase, Rhinocort turbohaler ...)

2. per os: combinatie van een anti-histaminicum en pseudo-efedrine.

3. systemische corticoïden (?????????)

● Conservatieve chirurgie :

cryotherapie onderste neusschelpen (??)

● Conchoplastie van de onderste

neusschelp :

bij sterk hypertrofische neusschelpen

***WELKE PREVENTIEVE
MAATREGELEN KAN EEN
ZWEMBADGAST
NEMEN OM NEUS-
PROBLEMEN TE
VERMIJDEN ?***

- *Afkoeling buiten het bad vermijden: goed droog wrijven (ook voeten), badjas dragen.*
- *Niet zwemmen in geval van verkoudheid of ander probleem ter hoogte van de bovenste luchtwegen.*
- *Het "betere" zwembad uitkiezen.*

***WAT ZIJN DE
MECHANISMEN
WAARDOOR
ZWEMBADWATER
SLIJMVLIES-SCHADE KAN
VEROORZAKEN ?***

- *Aantasting van het afweer-
mechanisme van het
neusslijmvlies*

*(mucusfilm en beweging vande
trilharen).*

- *De irriterende substanties in niet-
isotonisch water kan enerzijds een
directe inflammatie, anderzijds een
secundaire bacteriële infectie
veroorzaken.*

***VOOR WIE IS INDOOR
ZWEMMEN AF TE RADEN
OF TE VERBIEDEN ?***

Personen met :

- *neuspolyposis*
- *recidiverende acute sinusitis*
- *niet behandelde chronische infecties van de bovenste luchtwegen*
- *niet behandelde " vasomotorische rhinitis / Nares "*
- *huidaandoeningen*
- *eerste maanden na een BLW-ingreep*

***TOT WELKE NASALE
AANDOENINGEN KAN
INTENSIEF ZWEMMEN
IN EEN INDOORBAD
LEIDEN ?***

- *Hyperreactiviteit van het neusslijmvlies*
- *Infectieuze rhinitis*
- *Sinusitis*
- *Secundair via de neus : middenoorinfecties*

**WELKE FACTOREN
HEBBEN EEN SLECHTE
INVLOED OP DE NEUS ?**

- *Contact van het slijmvlies met een niet-fysiologische waterige oplossing*
- *Lichaamsafkoeling buiten het zwembad*
- *Aanwezigheid van chloor en andere irriterende stoffen in het water*
- *Microbiologische pollutie*

SOORTEN ZEEWATER

a) Laag zoutgehalte (*Atlantische Oceaan, Noordzee*): *ongeveer isotoon.*

- geen ongunstig effect op het neusslijmvlies, soms zelfs positief !

b) Hoog zoutgehalte (*Middellandse Zee*): *hypertoon.*

- prikkeling bij contact met het neusslijmvlies
- niet echt ongunstig, behalve bij te langdurig contact.

c) Microbiologisch gepollueerd

- Geeft aanleiding tot bovenste luchtwegeninfecties, maar kan ook andere infecties veroorzaken : huidinfecties, otitis externa, enteritis, meningitis, ...

***HEEFT HET SLECHT
FUNCTIONEREN VAN DE
NEUS EEN
NEGATIEVE INVLOED OP
DE ZWEMPRESTATIES ?***

Niet direct, wel indirect.

Een chronisch slecht functionerende neus zal immers een globaal negatieve invloed hebben op de algemene fysieke conditie en zal een minder intensieve trainingsarbeid toelaten.

**WELKE ROL SPEELT DE NEUS
BIJ HET ZWEMMEN ?**

Geen

- *Een competitiezwemmer ademt niet door de neus*
- *Mondademhaling laat de inademing toe van een veel groter volume per tijdseenheid*
- *Sommige zwemmers ademen wel uit door de neus*