



Reisziekte

In de zomeruitgave van het tijdschrift *Margriet*, dat in Nederland zeer populair is, verscheen een interview over reisziekte met Dr. Paul Van der Eecken, duikinstructeur bij NELOS en KNO-arts AZ Sint-Lucas in Gent. Roland Wantens, Hippo-redacteur, had daarover met hem een gesprek.

Als duikers denken wij natuurlijk in de eerste plaats aan zeeziekte, maar dat blijkt slechts één van de soorten reisziekte te zijn. Daarom vraag ik aan Dr. Paul Van de Eecken of dit wel degelijk zo is.

Paul: Reisziekte kan zich inderdaad in verschillende vormen manifesteren. Zeeziekte, luchtziekte, wagenziekte; maar ook de misselijkheid die je kan voelen op de bus, de tram, de lift of een schommel hebben dezelfde oorzaak, namelijk beweging. Met een geleerd woord heet dat 'kinetose' (uit het Grieks: kine = beweging; ose = afwijking).

Hippo: Is het wel een ziekte?

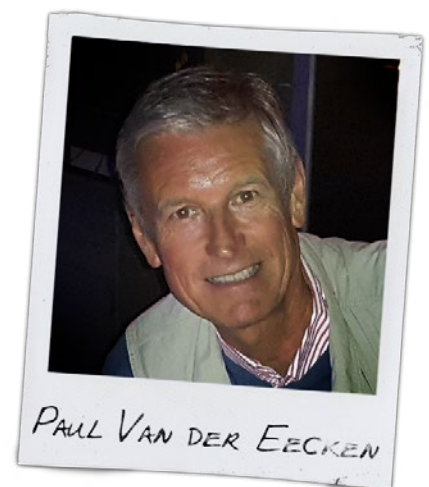
Paul: Eigenlijk niet. Van een ziekte die veroorzaakt wordt door een bacterie of een virus, kan je niet snel genezen. Bij reisziekte verdwijnen de klachten korte tijd nadat je

de boot of het ander vervoermiddel verlaten hebt.

Hippo: Hoe ontstaat die ziekte dan wel?

Paul: Dankzij de langdurige evolutie van de mens is ons lichaam erop ingesteld om rechtop te blijven. Verschillende systemen in ons lichaam controleren dat voortdurend. Daarbij zijn het evenwichtsorgaan, de ogen en een aantal sensoren in de gewrichten, pezen en spieren – ook wel het zesde zintuig genoemd – actief.

In het evenwichtsorgaan, meer bepaald het 'labyrint', dat zich in beide oren bevindt, wordt voortdurende gecontroleerd dat het hoofd recht gehouden wordt. Als de toestand in beide binnen- of middenoren niet dezelfde is, door bijvoorbeeld een binnenoorontsteking, een verkoudheid of een verschil van druk, wordt verschillende informatie doorgestuurd naar de hersenen. De sensoren sturen ook informatie naar de



hersenen, die – indien nodig – de spieren aanzetten om je houding aan te passen. De ogen nemen beweging, stilstand en houding ook op en sturen daarover informatie naar de hersenen. En uiteraard moet al die informatie overeenstemmen.



Hippo: Wat als dat niet zo is?

Paul: Als je bijv. in een rijdende auto een boek leest, constateren je ogen dat het boek niet beweegt, maar het labirynth registreert wel beweging en die signalen zijn in conflict. Hetzelfde gebeurt in een boot bij een woelige zee. Het labirynth en het zesde zintuig ervaren beweging, terwijl de ogen geen beweging zien, omdat de boot op dezelfde manier beweegt als ons lichaam.

Hippo: En in een vliegtuig?

Paul: Behalve eerder vermelde conflicterende signalen, speelt de luchtkwaliteit en de plaatselijke druk in het vliegtuig een rol bij kinetose. En dan spreken we nog niet over mogelijke turbulentie, waardoor het toestel in alle richtingen wankelt, zonder dat onze ogen dat kunnen bevestigen.

Hippo: Wat zijn de verschijnselen bij reisziekte?

Paul: Je voelt je slap en lusteloos en vaak word je draaierig en misselijk. Ook hoofdpijn, zweten, veel geeuwen zijn veel voorkomende symptomen. In sommige gevallen

word je bleek omdat de bloeddruk daalt en vaak leidt misselijkheid tot braken. In erge gevallen voel je je verschrikkelijk.

Hippo: Hoe komt het dat de ene wel en de andere geen last heeft van reisziekte?

Paul: Dat hangt af van verschillende factoren. Hoe sterk is de prikkel? Hoe lang duurt die? Op een woelige zee word je uiteraard eerder zeeziek dan op een vlak meer. Maar ook de persoonlijke gevoeligheid speelt een rol. Bij sommige mensen past het evenwichtsorgaan zich sneller aan dan bij anderen. Dat is erfelijk bepaald: als één van je ouders er gevoelig voor is, zal je er waarschijnlijk ook last van hebben.

Hippo: Hoeveel mensen hebben er last van?

Paul: Men schat dat één op drie mensen wel eens reisziek wordt. Zelfs als je er nog nooit last van had, kan je het toch krijgen door factoren die als katalysator werken: angst, vermoeidheid, alcohol, warmte en sterke geuren, zoals dieselwalm, parfum of sigarettenrook.

Hippo: Hebben vrouwen er meer last van?

Paul: In studies waarin mannen en vrouwen aan dezelfde omstandigheden worden blootgesteld, zijn er geen verschillen vast te stellen. Toch denken veel mensen dat vrouwen er meer last van hebben. Maar dat komt waarschijnlijk doordat vrouwen er vaker over praten. Het heeft waarschijnlijk te maken met de traditionele rolverdeling: zelf de auto of het schip besturen, helpt als je reisziek bent.

Hippo: Kinderen hebben er wél vaker last van?

Paul: Dat klopt niet. Kinderen zijn juist ongevoeliger voor kinetose omdat hun evenwichtsorgaan nog niet volledig ontwikkeld is. Ze worden wel vaak wagen- of zeeziek omdat ze zitten te lezen of te gamen.

Hippo: Kan men reisziekte voorkomen?

Paul: Voldoende drinken vóór het vertrek is heel belangrijk, want dehydratatie kan kinetose in de hand werken. Vermijd ech-



Foto: Peter Titmus - shutterstock.



Cartoons: Bob Alex.



Foto: Ivo Madder.

ter koolzuurhoudende dranken, koffie en alcohol. Als duikinstructeur ben ik vaak op zee en ik word nooit ziek, behalve als ik een biertje gedronken heb. Het is ook belangrijk uitgerust op weg te gaan. Een verhoogde bloeddruk, bijvoorbeeld als gevolg van stress, kan het evenwicht beïnvloeden. Werk dus niet tot de dag van vertrek maar neem een paar dagen voordien verlof.

Hippo: Wat doe je als je er toch mee geconfronteerd wordt?

Paul: Vermijd in alle geval om te lezen achter in de auto of aan boord van een schip. Zorg ook dat je voldoende frisse lucht hebt: een raam opendraaien, airco aanzetten, aan dek gaan staan. Vermijd sterke geuren zoals dieselwalm. Ga vooraan zitten in de auto. In geval van zeeziekte: probeer te slapen. Kies een hut diep in het schip om de beweging te beperken. Als je slaapt is er geen conflict meer in de waarnemingen van de verschillende zintuigen en kunnen je hersenen recuperen.

Hippo: De horizon in het oog houden is toch ook een remedie?

Paul: Dat klopt. Kijk in de rij- of vaarrichting met de horizon als referentie, zonder die te fixeren. Volg de beweging. Als je toch misselijk wordt, kan je zoute koekjes eten om het maagzuur te absorberen en gaan liggen met gesloten ogen.

Hippo: Bestaan er medicijnen die reisziekte kunnen voorkomen?

Gember, een natuurlijk middel tegen reisziekte.



Foto: Frank C. Müller.

Paul: Antihistaminica, die helpen tegen allergie, worden vaak gebruikt, maar de effectiviteit is nooit aangetoond. Toch blijken veel mensen er baat bij te hebben. Scopolamine – bijvoorbeeld in pleisters, die achter het oor geplakt worden, of in gellules, die gecombineerd worden met cafeïne (om het slaperige effect van antihistaminicum tegen te werken) – blijkt ook een probaat middel te zijn, maar kan bijwerkingen geven.

Hippo: En natuurlijke middelen?

Paul: Gember vermindert maagspasmen en werkt ongeveer vier uur. Je kan gember puur innemen (één gram per dosis), maar je kan er ook limonade of koekjes van maken. Bij een drogist of natuurvoedingswinkel kan je dat in tabletvorm of capsules verkrijgen. De 'seaband', een armband die op een bepaald acupunctuurpunt op de pols drukt, voorkomt mis-

selijkheid. De effectiviteit daarvan is niet bewezen, maar het placebo-effect moet niet onderschat worden. Het werkt vaak omdat je erin gelooft.

Hippo: Blijf je de hele reis ziek?

Paul: Het goede nieuws is dat 'kinetose' vanzelf overgaat, weliswaar bij de ene sneller dan bij de andere. Bij lange zeereizen treedt er na gemiddeld drie dagen gewenning op. Het slechte nieuws is dat je, eenmaal aan de wal, opnieuw symptomen kan krijgen. Men spreekt dan van 'landziekte'.



ROLAND WANTENS



De 'Sea-Band' blijkt te helpen tegen zeeziekte.

Foto: sea-band.com.

Tien tips voor een goede reis

1. Ga uitgerust op weg.
2. Neem voldoende medicijnen mee, zoals scopolamine of gember.
3. Zorg voor voldoende frisse lucht en koelte.
4. Lees geen boek en gebruik ook geen tablet onderweg.
5. Kijk in de rij- of vaarrichting en volg de beweging. Kijk niet door een verrekijker.
6. Rijd zelf wanneer je vaak last hebt van wagenziekte.
7. Vermijd sterke geuren.
8. Drink geen koffie, alcohol of koolzuurhoudende dranken.
9. Eet zoute koekjes.
10. Ga met gesloten ogen liggen wanneer je misselijk bent of probeer te slapen.

Foto: Beth Swanson - shutterstock.

