Magnesium en gymnasten: een exploratief onderzoek

Haio: VERHAMME Lisa , KUL
Promotor: VAN NULAND Marc , KUL
Praktijkopleider: ORLENT Hans , VAN HAUWAERT Georges , VANBELLE Patrick , VANTOMME Nikolaas

Context: Lichaamsbeweging heeft verschillende gezondheidsvoordelen maar inspanning op zich kan ook ademhalingsklachten veroorzaken. Exercise-induced bronchoconstriction (EIB) is de acute vernauwing van de luchtwegen door inspanning. EIB komt vooral voor bij watersporten omwille van inhalatie van chlorine-bijproducten of bij cross-country skiers die worden blootgesteld aan koude, droge lucht.

Onderzoeksvraag: Dit artikel onderzoekt of de inhalatie van Magnesia Alba-poeder dat veelvuldig wordt gebruikt bij toestelturnen om meer grip te krijgen, ook een invloed heeft op het ontwikkelen van ademhalingsklachten en/of EIB.

Methode: 35 beginnende elite gymnasten, die trainen in de indoorhal van Gent, werden uitgenodigd voor een vragenlijst. Hiervan waren er acht jongens en vier meisjes die akkoord gingen om deel te nemen met de studie.

Resultaten: Tien van de twaalf gymnasten raporteerden het gevoel magnesia alba te inhaleren en vermeldden verschillende ademhalingsklachten met een gemiddelde van een keer per maand. De twee andere gymnasten ervaarden ook ademhalingsklachten, maar minder frequent.

Conclusie: De antwoorden van deze vragenlijst vestigen de aandacht op de frequent voorkomende ademhalingsklachten bij gymnasten, wat een mogelijke impact kan hebben op hun prestaties. Deze pilootstudie heeft verschillende limitaties zoals een kleine respons en de subjectiviteit van de antwoorden op de vragen, waardoor men geen conclusie kan trekken of inhalatie van MA een invloed heeft op het ontwikkelen van EIB bij gymnasten maar het benadrukt wel het potentiele risico van inhalatie van MA.