Pijnstillers in sport

Haio: Loodts Irmine , U.G.
Promotor: VAN LEEUWEN Ellen , U.G.
Praktijkopleider: Bouexière Clément , Guerin Rachel , Lyonnet Coulibaly Marion , STAES Johanna , Vandenhaute Martin , VLIEGHE Erika

Context: Het gebruik van pijnstillers tijdens sportprestaties is goed gedocumenteerd bij professionele atleten, maar gegevens over recreatieve duursporters zijn schaars. De laatste decennia neemt de populariteit van recreatieve duursporten sterk toe, wat gepaard gaat met een verhoogde trainingsbelasting en een potentieel verhoogd gebruik van pijnstillers, vaak zonder medisch advies.

Onderzoeksvraag: Deze studie beoogt inzicht te verwerven in de motieven, kennis en attitudes van recreatieve duursporters met betrekking tot het gebruik van niet-steroïdale anti-inflammatoire middelen (NSAID's) en paracetamol, alsook in de rol van de huisarts in advies en begeleiding.

Methode: Er werd een kwalitatief onderzoek uitgevoerd met semigestructureerde interviews bij 16 recreatieve duursporters, gerekruteerd via drie huisartsenpraktijken. De interviews werden opgenomen, getranscribeerd en thematisch geanalyseerd. Open codering werd uitgevoerd door alle onderzoekers, gevolgd door consensusvorming en verdere thematische analyse tot dataverzadiging werd bereikt.

Resultaten: De deelnemers beschrijven pijnstillergebruik als een gekend fenomeen binnen de sportcontext, maar tonen zelf overwegend terughoudendheid. Pijnstilling wordt voornamelijk overwogen in functie van symptoomcontrole en het veiligstellen van deelname aan sportdoelen. Tegelijk hechten sporters belang aan pijn als waarschuwingssignaal en verkiezen zij een geïntegreerde aanpak, waarbij niet-medicamenteuze strategieën centraal staan. De kennis over indicaties en bijwerkingen van pijnstillers, in het bijzonder NSAID's en paracetamol, blijkt beperkt. Sporters doen vaak eerst beroep op informele bronnen of paramedici voor advies. De huisarts wordt gezien als een betrouwbare zorgverlener, maar wordt doorgaans pas geconsulteerd bij aanhoudende of ernstige klachten.

Conclusie: Pijnstillergebruik bij recreatieve duursporters is een gekend fenomeen. Sporters zijn meestal terughoudend omwille van herstel en gezondheid, maar die houding verdwijnt vaak wanneer een sportdoel in gevaar komt, terwijl hun kennis beperkt blijft. De resultaten benadrukken de nood aan een meer proactieve rol voor de huisarts in preventie, educatie en begeleiding, rekening houdend met de context van de eerstelijnszorg zijnde de rol van de apotheek, de 'over te counter' (OTC) beschikbaarheid, rol van de sportfederaties en sportartsen, etc.