Moe, moe moe, maar van wat ?

Sta je vaak futloos op, moet je je door de dag slepen of raken je to do lijstjes nooit af en heb je geen idee hoe dat komt? Door je valkuilen op te sporen, kan je die vermoeidheid counteren.

Een lichaam dat fysiek en mentaal helemaal uitgerust is. Wie snakt er niet naar. Toch kampt maar liefst 7 op de 10 volwassenen met abnormale vermoeidheid, stelde Jef Geys vast, sportkinesitherapeut en auteur van het boek ‘Rusten is het nieuwe sporten’, die ruim 8000 mensen testte op hun fitheid. “Vermoeidheid is normaal wanneer je iets doet dat je lichaam niet gewend is zoals 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 soort van gewenning optreedt waarbij het lichaam zich een tijdlang kan aanpassen. Je gaat dat vermoeide gevoel beschouwen als iets dat erbij hoort en blijft doorgaan in plaats van te rusten.”

Vermoeidheid kan zich manifesteren onder een viertal vormen met uiteenlopende signalen. “Hormonale, metabole, fysieke en mentale vermoeidheid kunnen zowel apart als gezamenlijk voorkomen. Het is belangrijk om uit te pluizen welke vorm bij jou dominant is, om daar de juiste aanpak op af te stemmen. Wie in het wilde weg verwoed begint te sporten, zal misschien tijdelijk een effect voelen door de opstoot van adrenaline, maar put op lange termijn zijn vermoeide lichaam alleen verder uit. Het komt erop aan om je biologische kost-dat is de moeite die het jouw lichaam kost om een inspanning te doen en daarvan te herstellen- om die naar beneden te halen. Maar om sterker te kunnen worden en je belastbaarheid te verhogen moet je eerst uitgerust zijn.”

Welke signalen ?

“Heb je vaak last van keelpijn, concentratieproblemen en soms duizeligheid, dan kan dat wijzen op hormonale vermoeidheid. Typisch voor de deze groep is dat ze ’s morgens last hebben van ochtendsufheid maar tegen 22 uur vaak hun tweede adem vinden en in gang schieten. Wie vooral mentaal in het slop zit, ziet vaker vergeetachtigheid, uitstelgedrag of overgevoeligheid aan prikkels opduiken. Je bent ook sneller geïrriteerd tegenover je naasten. Beland je fysiek in het rood, dan kan je moeite ondervinden om je emoties te bedwingen, of je kan ondanks een gevoel van uitputting moeilijk inslapen en meestal ontwaak je al om 4 à 5 uur. Mensen met metabole vermoeidheid hebben te weinig energie in de tank doordat ze onvoldoende of slecht eten of teveel vragen van hun lichaam. Met opstaan hebben ze geen moeite, wel met gewone fysieke inspanningen bij gebrek aan kracht. Elke vorm van vermoeidheid moet je op 4 domeinen tegelijk aanpakken: via slaap, voeding, functionele training en het mentale welzijn, telkens aangepast aan de individuele situatie”, legt Jef Geys uit.

Waar zitten de energievreters?

1. Stress

Stress kan vele oorzaken hebben: problemen op het werk, financiële zorgen, relatieperikelen maar voor een vermoeid lichaam kan ook een stevige fysieke inspanning al stressvol zijn.

“Bij stress maakt het lichaam adrenaline aan wat de hartslag en ademhaling verhoogt en je in een vecht of vlucht-modus brengt om gevaar te trotseren. Nadien produceert het lichaam cortisol waardoor je een langere periode stress kan weerstaan maar dit heeft als nadeel dat het ook het immuunsysteem onderdrukt, en het slaap-en waakritme en de spijsvertering verstoort. Als zo’n stresspiek te lang aanhoudt, ondervindt je vooral nadelen van de stresshormonen”, legt sportarts dr. Maarten Meirhaeghe uit.

“Er ontstaat een probleem wanneer het 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 stress modus hangen en je hormonenhuishouding raakt ontregeld”, verduidelijkt Jef Geys. “Een hoog gehalte aan stresshormonen maskeert bovendien het gevoel van uitputting, zodat je op dreef blijft en uit je reserves put. Op termijn raken ook de bijnieren en de schildklier die voor die hormonenproductie instaan, overwerkt en zal het lichaam er de stekker uittrekken. Het lastige aan bijnieruitputting is dat dit moeilijk meetbaar is via een enkele bloedanalyse omdat het cortisolpeil schommelt in de loop van de dag. Het komt er dus op aan om zelf alert te zijn op signalen van je lichaam voor hormonale vermoeidheid”, legt Jef Geys uit.

“Deze vorm van vermoeidheid kan je oa. aanpakken door op regelmatige tijdstippen te eten : ontbijten voor 10 uur, lunchen tussen 11.30 en 12.30 u , en een avondmaal voor 19uur. Je gaat best voor 22 uur slapen want anders moeten je bijnieren opnieuw aan het werk om energie te leveren en op bewegingsvlak kies je best voor hersteltrainingen: korte rustige activiteiten gespreid over de dag zoals trappenlopen, wandelen, traag fietsen, zwemmen.”

1. Te weinig/ te veel / onderbroken slaap

Te weinig maar ook te veel slaap kan energie vreten. Het ideale aantal uren is individueel verschillend maar gemiddeld ligt dat tussen 6 en 9 uur per nacht. Wie chronisch te weinig slaapt, zal meer stresshormonen aanmaken wat kan leiden tot hartproblemen, een verzwakt immuunsysteem en depressieve gevoelens. Op korte termijn verhoogt slaaptekort de kansen op een verkoudheid. “Mensen beseffen vaak zelf niet dat ze te weinig diepe slaap hebben. Vandaar dat het handig kan zijn om je slaapuren te monitoren. Dat kan bijvoorbeeld met een smartwatch”, legt sportarts dr. Maarten Meirhaeghe uit.

Onze slaap verloopt via cyclussen. Idealiter ontwaak je aan het einde van zo’n cyclus. Blijf je toch nog verder te snoezen dan kan het lichaam een nieuwe slaapcyclus opstarten die het niet meer afmaakt, waardoor je suf ontwaakt.

Een onderbroken nachtrust wijst er vaak op dat je de dag voordien te diep bent gegaan. “Je ontwaakt doordat er nog teveel adrenaline in je lichaam is”, vertelt Jef Geys.

Ook het verschil in slaapritme tussen weekdagen en weekends kan tot een soort ‘sociale jetlag’ leiden, waardoor je bij het begin van elke nieuwe week je moe voelt omdat je je slaapritme weer moet aanpassen. Hoe meer je je vasthoudt aan een vast slaappatroon, hoe minder energieverlies.

1. Foute overtuigingen, energierovende medemensen

Perfectionisme, piekergedrag, het onderdrukken van positieve of negatieve emoties, het negeren van verdriet, …. Dit soort overtuigingen en gedachten kunnen je energie blokkeren waardoor je mentaal doodop raakt. Sommigen vergelijken het met een auto die rijdt terwijl de handrem aangetrokken is. Zo kan je nooit voluit gaan en verspil je enorm veel energie aan zorgen en ergernissen.

Ook klagende en zwartkijkende medemensen kunnen met hun geklaag een aanslag plegen op jouw energievoorraad. Durf daar komaf mee te maken en omring je beter met positief ingestelde mensen.

1. Prikkels van overal

De samenleving is vandaag drukker dan ooit. We zijn de klok rond bereikbaar via alle mogelijke digitale en andere kanalen, we trotseren files en geluidshinder, lichtvervuiling… Het verwerken van al die impulsen de hele dag door vergt meer energie dan we ons vaak realiseren. Opnieuw eens onbereikbaar mogen zijn, de natuur opzoeken of stiltemomenten inlassen kunnen helpen ontladen.

1. Voeding

Voedselallergieën of intoleranties geven niet alleen de bekende symptomen (zoals jeuk, uitslag of kortademigheid) maar ze kunnen je ook met een uitgeblust gevoel opzadelen, wanneer je hier geen rekening mee houdt. Heel wat van dit soort overgevoeligheden blijven immers onder de radar omdat ze moeilijk te detecteren zijn. De meest courante voedingsmiddelen die dit uitlokken zijn noten, melk, fruit, vis, tomaten, gluten. Rinkelt er een belletje, vraag dan raad bij een gespecialiseerde diëtist.

(kaderstuk) Wanneer trek je best naar de dokter?

Slaap je voldoende, eet en beweeg je op een gezonde manier en blijf je je toch aanhoudend futloos voelen, dan raadpleeg je best een arts. Die kan via een klinisch onderzoek en een bloedanalyse nagaan of er eventuele medische oorzaken in het spel zijn zoals een infectie, bloedarmoede, diabetes, een ijzertekort ….

Verhaal van Saartje