

Veel gestelde vragen

Sportmedische keuring

KNRB commissie veiligheid, 20191218

1) Wat is een sportmedische keuring

Een sportkeuring varieert van het invullen van een vragenlijst aangevuld met een kort lichamelijk onderzoek tot een test van je maximale inspanning.

De keuring geeft inzicht in je conditie en bij een uitgebreid onderzoek ook van de belastbaarheid van het hart. Afhankelijk van het type onderzoek wordt een globaal of uitgebreid trainingsadvies gegeven. Bij topsporters wordt ook met een ademgasanalyse de maximale inspanning getest onder een continue ECG-controle.

2) Is een sportmedisch onderzoek nuttig

Volgens een publicatie in Huisarts en Wetenschap¹ zorgt een intensieve inspanning voor een verhoogd risico op plotse hartdood. Uit onderzoek bleek dat preventieve screening van wedstrijdporters leidde tot een verminderde sterfte tijdens het sporten. Maar het aantal plotseling overleden sporters is zeer gering: jaarlijks slechts 0,8 tot 5 per 100.000 sporters. Gezien dit kleine aantal is men voorzichtig om voor iedereen een preventieve test aan te bevelen. De screening geeft vaak ook een foutpositieve uitslag door meetfouten. Jonge sporters die intensief trainen (>10 per week) en oudere (40+) wedstrijdporters komen volgens deze publicatie het meest in aanmerking voor een sportmedische keuring.

Het grootste risico lopen de groepen die niet eerder intensief gesport hebben en daarmee beginnen, zoals junior wedstrijdroeiers en 1^e jaarsstudentenroeiers – vooral als er acute hartdood in de familie is voorgekomen. Wil je bij deze groepen een zinvolle keuring doen dan moet deze een echo, ECG en (inspannings) XECG omvatten.

3) Zijn er sporten waar een sportmedische keuring verplicht is?

Ja, zoals boksen, zweef- en sportvliegen, parachutespringen, autosport en meer.

Voor roeien is er geen verplichting met uitzondering bij deelname aan Wereld Kampioenschappen. De internationale roeibond FISA verplicht in die gevallen het jaarlijks invullen van een vragenlijst en een jaarlijks medisch onderzoek, aangevuld met een 3-jaarlijks ECG onderzoek voor deelnemers tot 23 jaar en een ECG onderzoek gedurende elke 5 jaar voor overige deelnemers. Bij alle andere FISA wedstrijden waaronder de Masters, wordt een keuring aanbevolen.²

¹ [Van Linschoten R. De sportkeuring - nuttig of noodzakelijk? Huisarts Wet 2010;52\(11\):627-30](#)

² [Worldrowing.. Medical information](#)

4) Als het niet verplicht is, beveelt de KNRB dan toch een keuring aan?

De KNRB beveelt in haar Richtlijnen voor sportkeuring³ aan dat roeiers zich medisch laten keuren wanneer zij de roeisport intensief beoefenen. Het niveau van de keuring en frequentie hangen af van leeftijd en trainingsintensiteit.

- Onder 14 jaar wordt er in het algemeen nog niet intensief getraind wordt. Voor gezonde kinderen uit deze groep is een sportkeuring niet noodzakelijk.
- Vanaf 14 tot 35 jaar wordt een keuring aanbevolen met het doel om eventuele aangeboren afwijkingen vast te stellen en in geval van intensieve training om te onderzoeken of bij intensieve belasting eventuele aangeboren afwijkingen problemen kunnen geven. Om cardiovasculair risico vast te stellen is echter wel een ECG en (inspannings-) XECG en eventueel een echo nodig.
- Vanaf 35 jaar verandert het risicoprofiel van aangeboren afwijkingen naar leeftijd gerelateerde afwijkingen, met name van hart- en vaatziekten. Bij intensieve training wordt een uitgebreide sportkeuring aanbevolen. Voor recreatieroeiers wordt een regelmatig uitgevoerd eenvoudig onderzoek verstandig gevonden.

5) Wat kan een vereniging doen?

Een sporter kiest er zelf voor om te gaan sporten en heeft daarom allereerst zelf de verantwoordelijkheid om aan de risico's van het sporten te denken – en aan de gezondheidsrisico's als men niet gaat sporten.

Het is verstandig als verenigingen hun leden informeren over risico's. Nieuwe leden worden doorgaans al gevraagd of men voldoende kan zwemmen en, in ruimere zin, of men bekend is met medische beperkingen die van invloed kunnen zijn tijdens het roeien.

Er is geen noodzaak voor een algemene sportkeuring. Het verdient aanbeveling om jongeren die intensief (>10x per week) trainen en oudere (40+) wedstrijdporters te wijzen op de wenselijkheid tot sportkeuring. Bij sporters die niet eerder intensief gesport hebben en daarmee beginnen – bijvoorbeeld junior wedstrijdroeiers en 1^e jaarsstudentenroeiers – moet zeker een keuring worden overwogen vooral als er acute hartdood in de familie is voorgekomen. Een zinvolle keuring moet een echo, ECG en een (inspannings) XECG omvatten. Veel verzekeraars vergoeden deze keuringen.

Bij vragen kunnen verenigingen via de KNRB advies krijgen, bijvoorbeeld van de [Commissie Aangepast Roeien](#) en kunnen verenigingen informatie putten uit de [Kenniskbank van de KNRB rubriek veiligheid/gezondheid](#). Er is ook veel kennis beschikbaar via de [Stichting Roeivalidatie](#).

³ [KNRB, Richtlijnen voor sportkeuring. z.d.](#)

Bij deze richtlijnen zijn opmerkingen gemaakt:

- voor het vaststellen van cardiovasculair risico is een basis sport-medisch onderzoek niet toereikend is. Om cardiovasculair risico vast te stellen is een ECG, (inspannings-) XECG en eventueel een echo nodig.
- Voor specifiek sportrisico is keuring longfunctie en keuring cholesterol weinig zinvol.
- Bij de groep veteranen roeiers is arteriosclerose een risico. Een rust ECG biedt daarvoor geen voorspelling.
- Testen op de roeimachine geven medisch gezien geen extra informatie