



U bent behandeld voor een hitteberoerte of hitte-uitputting. Dit zijn ernstige vormen van oververhitting.

Uw lichaamstemperatuur is te hoog geworden. Daardoor kreeg u klachten. Mogelijke oorzaken zijn: zware inspanning, warm weer, uitdroging, bijwerkingen van medicijnen, drugsgebruik of een combinatie hiervan. Het lichaam kan de warmte dan niet meer kwijt. Klachten zijn: u voelt zich niet goed, hoofdpijn, duizeligheid, zwakte, misselijkheid en overgeven.

Bij een hitteberoerte zijn de hersenen aangedaan door de hoge lichaamstemperatuur. Dit geeft neurologische klachten zoals bewustzijnsverlies, verwardheid, problemen met balans of krachtsverlies in armen of benen. Een hitteberoerte is een levensgevaarlijk.

Een hitte-uitputting is minder gevaarlijk. De hersenen zijn dan niet aangedaan. De oorzaak en behandeling zijn hetzelfde.

Behandeling

De behandeling bestaat uit snel koelen met ijswater en vocht toedienen. Als de lichaamstemperatuur weer normaal is, blijft u onder observatie tot de klachten weg zijn. U mag naar huis als de klachten weg zijn en u weer goed plast.

Herstel

Uw lichaam heeft rust nodig om te herstellen.

- Ga minstens een week niet sporten en doe geen zware lichamelijke arbeid.
- Bouw daarna uw activiteiten weer langzaam op.
- Eet en drink normaal.
- U hoeft geen medicijnen te nemen voor het herstel.



Bent u na een maand nog niet hersteld? Neem dan contact op met uw huisarts of een sportarts.

Restverschijnselen

Na een hitteberoerte kunnen sommige neurologische klachten blijven, zoals moeite met concentreren of ongecoördineerde bewegingen (ataxie).

Meestal verdwijnen deze klachten binnen enkele weken. Soms blijven ze jaren bestaan. Bespreek aanhoudende klachten met uw huisarts.

Herhaling voorkomen

Na een hitteberoerte of hitte-uitputting is de kans op herhaling 4 tot 5 keer groter.

Doet u een duursport? Neem de volgende maatregelen:

- Zorg dat u fit aan de start staat.
- Laat uw lichaam wennen aan warmte en/of benauwd weer.
- Draag ventilerende kleding in een lichte kleur en gebruik zonbescherming.
- Drink voldoende water voor *en* tijdens de race.
- Let op uw (loop)tempo



Herken de klachten van oververhitting:

- Hoofdpijn
- Verwardheid
- Duizeligheid, minder scherp zien
- Misselijkheid
- Suf of vreemd gedrag
- Stuiptrekkingen
- Een rode huid (maar geen zweet)
- Soms juist een bleke en klamme huid
- Coördinatieverlies en zwalkend lopen
- Hoge lichaamstemperatuur (maar iemand kan het op hetzelfde moment koud hebben!)
- Een snelle of sterk wisselende hartslag

Wat te doen bij klachten?

- Stop met sporten en zoek naar schaduw.
- Breng een ander met klachten naar een schaduwrijke, koele plek.
- Zoek hulp bij een verzorgingspost (of bel 112)
- Koel direct met water, ijs en/of een ventilator