

Wat is spierpijn?

No pain, no gain!

Gisteren iemand geholpen met verhuizen, een uur lang onkruid gewied of de marathon gelopen? Dikke kans dat je vandaag flinke spierpijn hebt. Met een goede warming-up en cooling down kun je spierpijn voorkomen.

De mens heeft maar liefst 639 spieren. Al die spieren kun je voelen. AU! Spierpijn voel je soms ook na het sporten, of na een andere ongewone inspanning. Tijdens dit overmatige presteren heeft je lichaam veel energie nodig. Het begint suikers en koolhydraten te verbranden. Daarbij komt de afvalstof melkzuur vrij. En dan komt de verzuring om het hoekje kijken: het melkzuur kan niet snel genoeg worden afgevoerd, het komt in aanraking met de pijnpunten van je zenuwen, en ja, zuur op je zenuwen, dat doet pijn. Spierpijn! Gelukkig gaat deze pijn na een dagje afzien vanzelf weer over. Maar dan maak je nog kans op verlate spierpijn, die na een paar dagen alsnog de kop opsteekt. Dat wordt veroorzaakt door een ontstekingsreactie. Als gevolg van overmatige krachtinspanning heb je minuscule scheurtjes opgelopen in de spiervezels bij de pezen en dat doet pijn. Maar je sportieve lichaam herstelt zich vanzelf. En door prikkeling in je spieren worden zelfs extra vezels aangemaakt. Je wordt er nog sterker van... Dat heet supercompensatie! No pain, no gain. Toch is spierpijn niet echt gezond. Je kunt het voorkomen door een goede warming up voor het sporten en achteraf een fijne cooling down. Wat ook helpt is een lekkere stevige massage. Maar ja, dan heeft daarna je masseur weer spierpijn.