

Tien jaar Vierdaagseonderzoek

23.000 vragenlijsten en 100 liter bloed

Welke risico's lopen Vierdaagsewandelaars? En hoe kan het dat sommige mensen met een ziekte of beperking probleemloos de Vierdaagse uitlopen? Tien jaar geleden bleek er maar weinig bekend over de belasting van lange wandelmarsen. Het Vierdaagseonderzoek was geboren.

Wat heeft het Vierdaagseonderzoek van hoogleraar inspanningsfysiologie Maria Hopman opgeleverd? 'Het meest verrassende is dat de eerste dag zo dramatisch zwaar is. Als je het de wandelaars vraagt, zal niemand spontaan de eerste dag noemen. Maar die dag lopen de wandelaars de grootste risico's.' Op de eerste dag blijkt één op de vijf deelnemers uitdrogingsverschijnselen te hebben en heeft vijftien procent een verstoorde zoutconcentratie in het bloed. Na de eerste dag nemen de risico's op een verstoorde water- en zoutbalans sterk af. Maria Hopman: 'Daarom is het ook belangrijk om met de training minstens twee dagen achter elkaar te lopen.'

Ondanks dat veel wandelaars in de problemen komen als het erg warm is, blijkt de hitte niet het grootste probleem. Maria Hopman: 'Wat we nu goed begrijpen is dat de vochtbalans veel meer verstoringen laat zien dan de temperatuurregulatie. Mensen zijn niet snel oververhit, maar wel snel uitgedroogd. Je kunt je het ook wel voorstellen. Mensen zijn tien, twaalf uur aan het wandelen. Als je dan alleen twee kopjes koffie drinkt, gaat het niet goed. Vocht heeft veel meer aandacht nodig.' De organisatie van de Vierdaagse maakt dankbaar gebruik van de onderzoeksresultaten. Maria Hopman: 'Het ultieme voorbeeld is dat dit jaar de route van de eerste dag



omgedraaid wordt. Vorig jaar kwamen veel wandelaars in de problemen op de Oosterhoutsedijk. Dit is in de tweede helft van de route. Hulpdiensten konden er toen moeilijk bij. Dit jaar gaan de wandelaars eerst de dijk op en komen op de terugweg door Bommel. Dat is echt dankzij ons onderzoek.'

Stapelbed

Elk jaar doen honderd vrijwilligers mee aan het Vierdaagseonderzoek. Zij staan onder meer bloed en urine af en hun fysieke gesteldheid wordt tijdens de wandeldagen gevolgd. Thijs Eijvogels promoveerde in 2011 op het Vierdaagseonderzoek en heeft de afgelopen tien jaar veel markante deelnemers voorbij zien komen: 'Iemand die al tien jaar meedoet aan ons onderzoek is een gepensioneerde postbode van 87 jaar uit Groningen. Elk jaar brengt hij eerst zijn vrouw naar zijn dochter in Rotterdam, waarna hij zelf naar de Jan Massinkhal gaat. Daar ligt hij de hele week in een stapelbed, samen met 400 andere PostNL collega's. Vorig jaar heb ik een dag met hem meegelopen. Dat was voor ons allebei een hele eer.'

Fit blijven

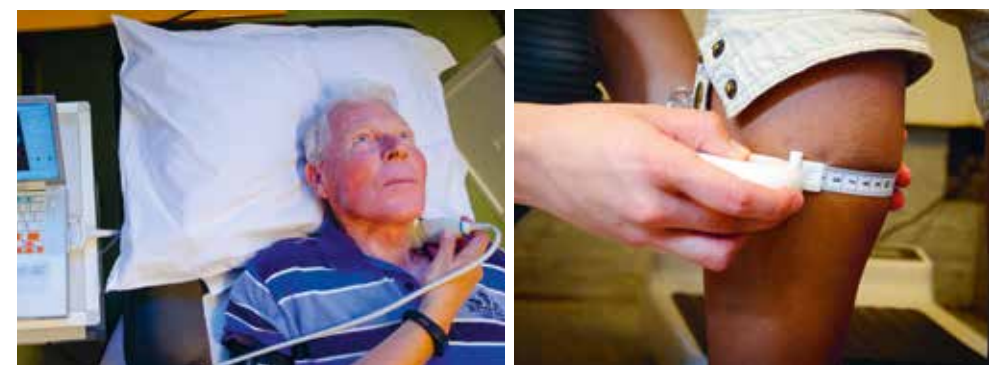
En dit voorbeeld staat niet op zichzelf. Maria Hopman: 'We zien veel mensen die wandelen om zo fit mogelijk te blijven, met de beperkingen die ze hebben. Bijvoorbeeld een wandelaar die vlak voor de Vierdaagse zijn laatste chemokuur had gehad. Mensen na een hartinfarct. Maar andersom kan ook. We hadden een keer een man van in de tachtig die bij ons voor het eerst in zijn leven bloed geprikt kreeg.'

Positieve gezondheid

Hitte en droogte is allang niet meer het enige thema. Inmiddels hebben al meer dan 23.000



Mijnheer Broersma (87 jaar), gepensioneerd postbode, doet al tien jaar mee aan het onderzoek. Vorig jaar heeft Thijs Eijvogels (links) een dag met hem meegelopen.



Vorig jaar richtte het onderzoek zich op de 100 oudste wandelaars.

mensen meegedaan met het langlopende onderzoek naar de effecten van een actieve leefstijl op gezondheid, kwaliteit van leven en ziektebeleving. Het oorspronkelijke onderzoeksplan liep dit jaar af, maar de onderzoekers hebben verlenging voor nog eens tien jaar gekregen. Er zijn nog veel vragen te beantwoorden. Dit jaar is er speciale aandacht voor 65-plussers die onvoldoende eiwit binnen krijgen. Daarnaast is positieve gezondheid een thema dat de komende jaren terug blijft komen. Maria Hopman: 'Want hoe kan het dat sommige mensen met bijvoorbeeld hartfalen de Vierdaagse lopen, terwijl anderen hier erg door worden beperkt?'

Elk jaar een andere doelgroep

2017: eiwitname en spierkracht bij 65-plussers + positieve gezondheid
2016: de honderd oudste wandelaars
2015: voeding en beweging + welke blaarpleister is de beste?
2014: fitheid en geheugen + wandelaars met hartfalen
2013: 'Golden Oldies'
2012: wandelaars met diabetes
2011: start Nijmegen Exercise Study
2010: hart- en vaatziekten
2009: wandelaars met overgewicht
2008: het verschil tussen mannen en vrouwen

23.000 vragenlijsten en 100 liter bloed

- Vanaf 2007 doen er jaarlijks 100 wandelaars mee aan het Vierdaagseonderzoek
- In de afgelopen 10 jaar is in totaal 100 liter bloed en 150 liter urine afgenomen
- Meer dan 23.000 Vierdaagsewandelaars en Zevenheuvelenlopers hebben meegedaan aan het online vragenlijstonderzoek
- 1.107 van hen hebben daarnaast in 2015 bloed afgestaan voor het onderzoek naar voeding en beweging. Nog eens 30 liter bloed extra

Vierdaagselopers gezonder dan gemiddeld

De eerste dag is het zwaarst. En uitdroging de grootste vijand van de wandelaar. Wat weten we nog meer dankzij het Vierdaagseonderzoek?

- Bij 70-plussers bleek: hoe sneller de wandelaar, hoe kwieker het brein
- Mannen lopen vier keer zoveel risico op uitdroging dan vrouwen
- Mensen met overgewicht drogen sneller uit dan mensen met een gezond gewicht, ook al drinken ze gemiddeld meer
- Van de Vierdaagsewandelaars heeft nog geen vier procent een tekort aan Vitamine D. Dit in tegenstelling tot bijna 40 procent van de Nederlandse 50-plussers

Welke pleister is het beste?

Los van uitdroging en oververhitten, zijn blaren natuurlijk de grootste vijand van de wandelaars. Maar wat is de beste manier om blaren te behandelen? In 2015 onderzocht de afdeling Fysiologie samen met het Rode Kruis het verschil tussen een speciale blarenpleister en de gewone huis-tuin-en-keukenpleisters. Met een blarenpleister bleek de wandelaar het snelst weer op weg te zijn. Maar wandelaars met een standaardpleister vielen minder snel uit en genazen ook sneller van hun blaren. De conclusie: pleister erop en door.