

Verkouden: je kind wel of niet laten korfballen?

We kunnen er niet omheen: Nederland heeft al ruim 2 maanden last van een griepepidemie. Maar moet je je kind wel of niet laten korfballen als hij of zij verkouden is? De gedachten “Als hij/zij rustig aandoet kan het vast wel”, of “Laat hem/haar maar even alle ziektekiemen er uit zweten” komen je misschien wel bekend voor. Maar is het wel slim om met een flinke verkoudheid te korfballen?



Griep is vele malen erger dan een verkoudheid. Is je kind

verkouden, dan heeft hij/zij vaak een loopneus en een schorre keel. Terwijl een kind met griep erg vermoeid is en vaak ook spierpijn of koorts heeft. Maar hoe weet je nu wanneer het onverstandig is om je kind te laten trainen of een wedstrijd spelen? Je kunt daarvoor de **nekcheck** doen met je kind.

De nekcheck gaat als volgt. Vraag goed na bij je kind waar hij/zij pijn of last van heeft. Zijn dat klachten boven de nek? Bijvoorbeeld een verstopte neus, zere keel of gezwollen slijmvlieszen? Dan kan het geen kwaad als je kind gaat korfballen. Maar laat je kind altijd zelf zijn/haar eigen grens aangeven. Heeft je kind ook pijn op plekken onder de nek? Bijvoorbeeld koorts, spierpijn of last van rillingen? Dan is het verstandiger om een training of wedstrijd over te slaan.

Wat gebeurt er als je je kind tóch laat sporten als hij of zij ziek is? Dan is de kans groot dat het afweersysteem wordt aangetast. Hierdoor wordt iemand nog vatbaarder voor andere virussen, zoals een longinfectie. Oppassen dus!

Twijfel je of je je kind moet afmelden voor een training of wedstrijd? Overleg dan even met de trainer(s).

Bron: sportzorg.nl