

Fitness om te duiken, ouder worden, bewegen en je hart

Laten we het hebben over wat fitness om te duiken echt betekent, en hoe je risico's kunt beperken en je levensduur als duiker kunt verbeteren.

Laten we eerst het belangrijkste nieuws brengen: het grootste gevaar voor duikers is niet DCZ. Het is ook geen barotrauma, een insta-buddy met slechte vaardigheden, of iets groots met scherpe tanden. In plaats daarvan zijn hartincidenten verantwoordelijk voor wel 25-30% van de dodelijke duikongevallen.

Dit is de consensus tussen DAN EU en de VS, zoals uiteengezet door prof. Costantino Balestra (EU) en Dr. Matias Nochetto (VS) in een gesprek dat vorig jaar in het voorjaar werd gepresenteerd door wijlen grote Michael Menduno.

Beide DAN-experts benadrukken dat het verzorgen van je cardiovasculaire gezondheid het allerbelangrijkste is wat u kunt en moet doen om je risico op een dodelijk ongeluk te minimaliseren. Zodra je midden veertig en ouder bent, moet je jaarlijks gecontroleerd worden door een gekwalificeerde arts.

Nu dit uit de weg is, laten we even afstand nemen en onderzoeken wat fit zijn om te duiken echt betekent.

Fitness (voor)

Het woord fitness wordt vaak synoniem gebruikt voor het vermogen tot fysieke prestaties. Iemand die 150 kg kan tillen en een marathon kan lopen, kan worden omschreven als 'fitter' dan iemand die slechts de helft van het gewicht kan tillen of de halve afstand kan lopen.

Als het echter gaat om recreatief duiken, zal het verschil tussen bovenstaande twee personen waarschijnlijk niet uitmaken. We vergelijken geen prestaties. Een andere betekenis van fitness is geschiktheid (zoals in *geschikt voor het doel*), en deze definitie is degene die we moeten toepassen.

Het beoordelen van de geschiktheid om te duiken betekent een brede kijk op het individu hebben – zowel fysieke als mentale gezondheid, zowel op korte als lange termijn (stress, reizen, acute ziekte) – en het toepassen van een specifieke set criteria. Fitness om te duiken draait minder om het winnen van de competitie en meer om het halen van benchmarks. Deze zijn vastgelegd in de [medische verklaring van de WRSTC](#) en de bijbehorende richtlijnen voor artsen.

Duikers

De vergrijzende bevolking met gemengde fysieke conditie is een goede omschrijving van de duikgemeenschap als geheel. De gemiddelde duiker is geen rolmodel als het gaat om bewegings- en voedingsgewoonten, en steeds meer van ons bevinden zich in een leeftijdsgroep waarin chronische aandoeningen een rol gaan spelen.

Uitgesplitst naar locatie en voorkeurswijze van duiken, beginnen verschillen naar voren te komen.

Duikers in Azië zijn doorgaans jonger dan die in Europa en Amerika. Als groep zijn freedivers de jongste en fysiek fitste. Tech-duikers zijn gemiddeld minder jong – jongeren hebben zelden het besteedbare inkomen om dingen als helium en rebreathers te betalen – maar zijn meestal enigszins bewust van hun gezondheid.

Recreatieve duikers variëren van jonge professionals die de hele dag tanks dragen, tot kantoormedewerkers in de veertig die graag praten over hoe fit ze waren op de middelbare school, tot Ralph, een 73-jarige kettingroker met een lever zo groot als een kleine planeet.

Duiken

Al het duiken omvat een combinatie van fysieke inspanning, blootstelling aan hitte en kou, evenals decompressiestress. Er is echter behoorlijk wat variatie. Een liveboard-trip of verblijf in een full-service resort, waar bootbemanningen apparatuur hanteren en je alleen maar achterover hoeft te rollen en te genieten, stelt andere eisen dan duiken waarbij je over ruw terrein het water inloopt of lange zwemtochten aan het oppervlak in woelig water.

Naast langere blootstellingen en verhoogde decompressieverplichtingen, moeten technische duikers dubbele tanks en deco-cilinders kunnen hanteren zonder rugwervels te beschadigen. Freediving vereist relatief weinig uitrusting en over het algemeen vlakke zeecondities, maar de aard van de activiteit zelf lijkt het meest op wat mensen die sporten als inspanning zouden omschrijven.

Locatie speelt een rol: een live-aboard-trip in de tropen kan gemakkelijke duiken bieden in rustig, helder en warm water. Dergelijke locaties liggen echter vaak ver van professionele medische diensten. Duikers met gezondheidsproblemen die op korte termijn medische aandacht kunnen vereisen, moeten hier rekening mee houden.



Advies van de deskundigen

Met deze diversiteit in gedachten hebben DAN-artsen enkele aanbevelingen voor de duikgemeenschap in het algemeen. “Bij het duiken hebben we te maken met cardiovasculaire uitdagingen waar we aandacht aan moeten besteden. Hartincidenten, niet bellen, vormen het grootste risico,” zegt Matias Nochetto. “Wij, ouder dan 45 jaar, moeten regelmatig ons hart laten controleren en de resultaten serieus nemen.”

Naast het winnen van de genetische loterij dragen goede bewegingsgewoonten ook veel bij aan het behouden van de cardiovasculaire gezondheid. Oudere duikers die buiten het seizoen niet bewegen, brengen zichzelf in groter gevaar wanneer ze na een lange periode van inactiviteit plotseling duikflessen oppakken, in koud water springen, tegen stromingen vechten en bootladders beklimmen.

Volgens Balestra en Nochetto verminderen duikervaring en sterke vaardigheden ook het risico: fysieke taken worden minder inspannend door te oefenen en vertrouwd zijn met een soort situatie helpt om kalm te blijven en energie te sparen. Oudere duikers die ook beginners zijn - of wat roestig zijn - lopen daarentegen een groter risico en moeten extra voorzichtig zijn.

Zorgen voor het vleesvoertuig

Onder de buitenactiviteiten wordt duiken gekenmerkt door de ironie dat je *er fit voor wilt zijn* maar er niet *fit van wordt*. Integendeel; Het vermijden van inspanning hoort bij het zijn van een goede duiker. Dit roept de vraag op hoe je je lichaam het beste kunt voorbereiden op situaties waarin het vermijden van inspanning geen optie is.

Als je aan beweging denkt, hebben de meeste mensen activiteiten als wandelen, zwemmen, joggen of fietsen in gedachten. Dit kan komen doordat de wens om af te vallen een veelvoorkomende motivatie is om te beginnen met sporten, en constante cardio-oefeningen (zoals het genoemd wordt) een populaire manier is om dit doel te bereiken.

Maar tenzij iemand echter geconfronteerd wordt met obesitas gerelateerde gezondheidsrisico's, verbetert afvallen niet persé de fysieke fitheid van het type dat we willen voor duiken. Mager en gezond zijn niet hetzelfde.

In situaties waarin duiken fysieke inspanning vereist, is het meestal voor korte periodes en betekent het meer of minder zware objecten verplaatsen - duikuitrusting oppakken, een ladder beklimmen met je duikfles aan terwijl de boot op en neer wiegt in de golven, of (misschien overkomt het jou nooit) het slachtoffer van een ongeluk dragen.

Niet alleen cardio

Dergelijke taken vol vertrouwen en zonder angst voor blessures uitvoeren vereist enige kracht, en die krijg je niet door op een loopband te lopen.

De belangrijkste methode om sterker te worden is krachttraining. Klassieke compound barbell lifts (squat, deadlift, bankdrukken en overhead press, enz.) springen er vooral uit als een bewezen methode om algemene, volledige lichaamskracht op te bouwen. Hoewel ze enige begeleiding vereisen om veilig uitgevoerd te worden, behoren deze basisbewegingen tot de makkelijkst om te leren, de meest effectieve en meest functionele (in de zin van alledaags nuttig) full-body oefeningen die er zijn. In tegenstelling tot gymmachine-workouts leren ze ook een goede houding en balans onder belasting.

[In verschillende studies](#) is aangetoond dat krachttraining gelijk is aan cardio als het gaat om het gezond houden van je hart. Grotere spiermassa betekent ook een hogere basismetabolisme, wat helpt bij het verliezen van vet (hoewel niet per se gewicht; spiermassa is dichter). Tot slot is weerstandstraining belangrijk voor het behouden van de botdichtheid, wat samen met sterke spieren ter ondersteuning van je wervelkolom en gewrichten helpt bij het voorkomen van blessures. Al deze factoren worden belangrijker naarmate je ouder wordt.

Uiteindelijk is de beste oefening degene waar je gemotiveerd voor bent om vol te houden. Als Pilates jouw ding is, ga ervoor. Zolang je training een vorm van werken tegen weerstand combineert met jezelf buiten adem te laten geraken, doe je het waarschijnlijk wel goed. Als je niet zeker weet of een bepaald type oefening geschikt is voor jou vanwege een blessure of een bestaande medische aandoening, is het raadzaam eerst een arts te raadplegen.



Luister naar je lichaam en kies je gevechten

“Leer naar je lichaam te luisteren. Dwing jezelf niet, en zeg niet tegen je innerlijke stem dat ze moet zwijgen als die je probeert te waarschuwen. Accepteer wie je bent en erken je beperkingen,” zegt prof. Balestra in zijn slotwoord. “Als je jezelf wilt uitdagen, moet je je eerst voorbereiden. Breng jezelf niet zomaar in een situatie waarin je denkt dat het goed komt.”

Fitness om te duiken is geen simpele ja-of-nee kwestie. Naast het bekijken van de duiker en zijn of haar lange- en korte termijn fysieke en mentale conditie, is het ook belangrijk om rekening te houden met de duik en de omstandigheden ervan. De keerzijde van “Ben ik fit om te duiken?” is een andere vraag: “Is deze duik geschikt voor mij?”

Met dat in gedachten: Train hard, duik rustig en blijf veilig!

Dit artikel is deels gebaseerd op een interview met prof. Costantino Balestra (DAN EU, Haute École Bruxelles-Brabant) en Dr. Matias Nochetto (DAN VS), afgenomen door Michael Menduno in het voorjaar van 2025. Het volledige gesprek is hier te bekijken: [Duiken's grootste verborgen gevaar onthuld door experts!](#)

Over de deskundigen

Matias Nochetto, M.D., is de Vice President Medical Services bij DAN, waar hij sinds 2006 werkt. Hij is co-directeur van het DAN-UHMS permanente medische educatieprogramma en docent van verschillende nationale en internationale cursussen en programma's voor duikgeneeskunde. Tijdens zijn studie werd hij duikinstructeur (1999), wat hem ertoe bracht een driejarige klinische en onderzoeksfellowship in hyperbare en duikgeneeskunde te voltooien om deze twee passies te combineren.

Costantino Balestra, Ph.D., is vicevoorzitter Research and Education bij DAN Europe en voormalig voorzitter van de European Underwater and Baromedical Society (EUBS). Hij leidt het Laboratorium voor Milieu, Veroudering en Beroepsfysiologie aan de Haute École Paul-Henri Spaak in Brussel, België. Zijn belangrijkste onderzoeksinteresses liggen in de fysiologie van extreme omgevingen en sportwetenschap.

Vertaler: Els Knaapen