

VRAAG HET DE DESKUNDIGE

Rutger Verhoeff is huisarts.



Spierspanning? Verander eens van slaaphouding

Elke week beantwoordt een deskundige lezersvragen over gezondheid, psyche of voeding. Vandaag: huisarts Rutger Verhoeff over nachtelijke spierkrampen.

Ik heb vaak krampverschijnselen in de benen, vooral 's nachts. Ik gebruik magnesium citraatpillen, maar dat helpt niet veel. Wat is eigenlijk de oorzaak van zulke klachten? Kan het bijvoorbeeld door voeding komen?

Jos Laurens, Terneuzen

Ongeveer 2 procent van de bevolking heeft weke-lijks last van de nachtelijke spierkrampen die u beschrijft. Voornamelijk in de kuit- en voetspiers. De krampen kunnen enkele seconden tot minuten duren, elke nacht plaatsvinden of wekenlang niet, waarna ze weer kunnen terugkeren. Het komt vaker voor bij vrouwen in de zwangerschap en bij ouderen die kampen met vaat- of zenuwproblemen.

De oorzaak van de krampen is niet precies bekend, maar waarschijnlijk heeft het te maken met extra gevoelige en actieve zenuwen. Hierdoor kunnen snelle samentrekkingen van de spieren ontstaan.

Intensief sporten, te veel alcohol en bloeddrukpillen kunnen krampen veroorzaken. U kunt het dus proberen te voorkomen door in elk geval voldoende vocht te drinken (1,5 tot 2 liter per dag), minder of geen alcohol te drinken of een tijdje minder intensief te sporten. Bij sommige mensen helpt het om stevigere schoenen te dragen, in een andere houding te slapen (op de zij met opgetrokken benen), de kuit te masseren, warme baden te nemen, strekoefeningen te doen of de benen hoog te leggen.

Mocht dit allemaal niet helpen, dan is er één medicijn dat u kan helpen: hydrokinine. Het verlaagt de gevoeligheid van de zenuwen. Een ander middel, magnesiumoxide, helpt alleen bij zwangere vrouwen.

Hoewel beide middelen niet worden aangeraaden omdat ze weinig zouden helpen en veel bijwerkingen hebben, is het zeker het proberen waard als de krampen u steeds slapeloze nachten bezorgen.

Tenslotte is van vitamine-B-complex, calcium en andere voedings-supplementen niet bewezen dat ze effectief zijn tegen nachtelijke spierkrampen.

Reageren? Mail naar hartenziel@persgroep.nl

HET PANEL



Santiago de Compostela

Voetreis VOOR BEGINNERS

Tien jaar geleden liep Anton Damen voor het eerst naar Santiago de Compostela. Hij wilde gewoon lekker wandelen maar kreeg een tocht vol ontberingen en een bruid. Hier is zijn handleiding voor beginnende pelgrims.

Santiago DE Compostela Finish

Fisterra

León

Burgos

Logroño

Pamplona

9 EINDE VAN DE WERELD

Arriveren in Santiago geeft een bitterzoete ontlasting. Met een brede grijs en een brok in de keel liep ik met onderweg gemaakte pelgrimsvrienden de stadspoort door. De kathedraal trekt als een magneet, maar je zou de voltooiing ook willen uitstellen. Pelgrims met tijd over kunnen de route drie dagen verlengen, door naar Fisterra te koersen. In vroegere tijden verbrandden bedevaartgangers in dit 'einde van de wereld' aan de Atlantische oceaan hun kleren. Anno 2015 geeft dit slaperige vissersplaatsje de reiziger de rust en ruimte om lichamelijk en geestelijk af te kicken. Bij de aanblik van de in de oceaan zakkende zoon kun je wennen aan het idee dat het einde van de wereld de opmaat is voor een nieuw begin.

8 ACHTERLATEN

Een van de hoogtepunten, aldus mijn reisgids, is het Cruz de Ferro. Aan de voet van dit ijzeren kruis, net buiten Rabanal del Camino, laten pelgrims een steen achter. Die symboliseert wat je achter je wilt laten. Uit respect voor dit ritueel stopte ik een (best wel forse) Hollandse kiezel in mijn rugtas. Hoeveel blaren ik ook liep en hoeveel bagage ik ook loosde, die kiezel bleef. Waar dat kruis zich bevond, daar was de routebeschrijving helaas wat vaag over. Na wat uren zag ik langs de snelweg een onopvallend kruisje met een stapeltje stenen. Verdiende dat al die ophof? Pffff! Ik nam plechtig afscheid van mijn kiezel, liep een kilometer of twee door en stuitte daar op een gigantisch ijzeren kruis, inclusief een berg stenen. Ik heb alle schrijvers van reisboekjes hartstochtelijk vervloekt en stapte een halve dag pijnlijk rond voordat ik de humor ervan inzag. Waarom zou je slechts op één plaats het verleden kunnen laten rusten?

1 BEGINNEN

Turend in de atlas lijkt het een onmogelijke opgave. Drieduizend kilometer door Nederland, België, Frankrijk en Spanje, te voet? Tja, de vraag die je als pelgrim bij herhaling naar het hoofd krijgt geslingerd ('waarop ga je niet met de auto?') is zo gek nog niet. Maar lopen is lekkerder en natuurlijker. Je kunt voor deze route niet echt trainen - dat doe je door te lopen. Zo ontdek je vanzelf jouw ideale wandeltempo en het aantal kilometer dat je gemiddeld per dag aflegt. Ik deed er drie maanden over. Hoeveel stappen dat zijn heb ik niet bijgehouden, de stappen-teller verzoop in een Noord-Franse onweersbui. Maar van de hele tocht gold maar één stap als de moeilijkste: de eerste. De drempel over, uit je veilige huis. Over de tweede, derde en alle daaropvolgende stappen hoefde ik niet meer na te denken.

4 DE ROUTE(S)

Alle wegen leiden misschien naar Rome, maar ook Santiago de Compostela is goed bereikbaar. Welke camino je kiest, hangt af van je persoonlijkheid en conditie. In Frankrijk zijn vier grote aanlooproutes, in Spanje zelf is er nog meer keus. Veruit de populairste is de camino Francés, van St. Jean-pied-de-Port via Pamplona, Burgos en León. Deze route is vooral druk in het hoogtijseizoen. Elke dag trekken honderden pelgrims als een sprinkhanenplaag van gehucht naar gehucht, daarbij de gele pijlen volgend. Niet per se ideaal voor pelgrims die hechten aan innerlijke rust, ook 's nachts wanneer in een volle refugio een koor van snurkers domineert. Een meer Spartaanse route loopt parallel aan de Franse weg langs de kust: de camino del Norte. Tussen die twee gaat de pittige camino primitivo verscholen. Ook de camino Francés is bij vlagen zwaar. Zo is de kale hoogvlakte Meseta een beproeving. Ikzelf genoot van het tijdloze landschap van graanvelden en slaperige dorpjes.

7 ONTMOETINGEN

Ergens halverwege, kruiste mijn pad met dat van een pelgrim op weg naar Jeruzalem. Of iets mij van het pad kon afbrengen? Nee, zelfs niet de liefde? „Pas du tout,” antwoordde ik in mijn beste Frans. Een pelgrimstocht is hard werken, en geen vakantie. Bovendien zat ik he-le-maal niet te wachten op een vakantieliefde. Maar de camino trekt net als het leven zijn eigen plan. Ook al loop je alleen, de weg brengt je ontmoetingen met wandelaars uit alle windstreken. Een ontmoeting was extra speciaal, hoewel dat muntje pas vele kilometers verder viel. Tussen dat Britse meisje en mij ontspand zich een slowmotion-flirt. Bij de aankomst was de liefde overduidelijk, drie jaar daarna trouwden we. De huwelijksreis was een caminocomeback: nogmaals van de Franse grens naar Santiago, maar nu met her en der een knus hotel in plaats van een uitpuilende pelgrimsherberg.

6 DIT BIEDT LOPEN JE

Het leven van een pelgrim is overzichtelijk: lopen, rusten, lopen, rusten, eten, slapen. En af en toe een handwas. Dat geeft een mens een zee van tijd om te denken, en om je één te voelen worden met de natuur. Je bent overgeleverd aan de elementen. Dat leerde me een waardevolle les: de dag is niet om te plukken, maar om je aan over te geven. Schijnt de zon, knap dan een uiltje in het hooiveld, in de schaduw van een boom. Heerlijk! Hoe vaak geniet je in het normale leven met volle teugen van zo'n cadeau? Het omgekeerde kan ook. Die ochtend dat het pijpenstelen regende, bood een bruggetje beschutting. In Nederland zou ik die regenbui vervloeken, nu was ik blij dat ik alle tijd had.

2 DE RUGZAK

De vraag van pelgrims onder elkaar: Hoe zwaar is jouw rugzak? Ik begon met vijftientig kilo. Al na twintig kilometer ging er twee kilo uit, in Eindhoven werd de slaapzak ingewisseld voor een vederlicht exemplaar dat bij de Spaanse grens op de post naar Nederland ging. Zelfs de laatste dagen nam ik nog afscheid van zaken die ik meende nodig te hebben, maar in werkelijkheid ballast waren. Heb je echt drie T-shirts nodig of kun je met twee toe? De hele reis is een metafoer: je spullen bieden schijnzekerheid. Durf je je over te geven aan de voorzienendheid, dan is je tred aangenaam soepeler. En wordt dat shirt van een waslijn gejat? 'Troost je met de gedachte dat de dief het harder nodig had dan jij,' sprak een wijze pastoor. Bij aankomst in Santiago woog mijn bekpakking twaalf kilo.

3 KILOMETERS MAKEN

Niet de bestemming, maar de reis. Dat is de pelgrims-weg in een notendop. Voor het papierje van de kerk dat je de route aflegde (goed voor de vergeving van minimaal de helft van je zonden) hoef je enkel de laatste honderd kilometer af te leggen. Het gros van de bijna 240.000 pelgrims die jaarlijks Santiago binnewandelen (of -fietsen) begint in de Pyreneeën en legt 800 kilometer af. Maar iedereen die dag in dag uit 30 kilometer of meer loopt, krijgt pijnlijke en ongemakken te verstouwen. Als de knellende schoenen uitmogen, zijn de ontberingen ook weer zo vergeten.

5 MEER JAREN PLAN

In een Pelgrims-paspoort verzamel je stempels van pleisterplaatsen, kloosters of kerken. Pelgrims met weinig vrije tijd lopen telkens een deel en doen er jaren over. De één maakt de voetreis om het gat na zijn pensioen te vullen, de ander ter rouwverwerking of als cultuurhistorische beleving. Ik liep omdat 'de route er is'. Na hikes in het verre buitenland, wilde ik dichter bij op avontuur.

PRAKTISCH

Wie in oktober naar Santiago koerst, heeft een regenponcho nodig. Ideaal om te lopen zijn september, april, mei, juni. Mijd bij voorkeur juli en augustus. Start zeker niet op 25 juli, 'de naamsdag van Sint Jacob, de apostel die in 'zijn' kathedraal op de pelgrim wacht. Dan is het drukker-dan-druk. De tijd dat je voor een slaapplek betaalde wat je wilde of kon missen, is voorbij. Te veel klaplopers hebben dit vergald. De meeste refugio's vragen een paar euro om te overnachten. Eenvoudige maaltijden (menu peregrino) kosten nog geen tiende. In Spanje kost een pelgrimdag je 20 tot 30 euro, in Nederland, België en Frankrijk ben je circa 50 euro per dag kwijt. Het beste informatiepunt is www.santiago.nl, ook voor een pelgrimspaspoort en stempelkaart.



ILLUSTRATIE: ANNEMARIE OUBRIJSEN