

 **CONTRA INIDICATIES:**

**Koude training** is op het moment in, iedereen lijkt het ijswater wel in te springen.

**Maar let op**, het is niet voor iedereen weggelegd! Begin dus niet zomaar, doe het met een beetje gezond verstand. Eigenlijk is alles wat je doet bij minder dan 18 graden al koude training, of je nu even in je T-shirt naar buiten gaat, de verwarming laag zet, buiten sport met weinig kleding, of een ijsbad neemt. Alles tussen een frisse wandeling en een duik in ijskoud water telt mee.

Koude training kan je echt een oppepper geven, zowel voor je lijf als je hoofd. Hoeveel kou je aankan, hangt helemaal af van jouw situatie: gezondheid, conditie, slaap, lichaamstype, temperatuur van het water en ervaring spelen allemaal een rol. Je merkt snel genoeg of het goed zit: kun je jezelf makkelijk weer warm krijgen na het koude moment? Zo niet, doe het dan wat korter of minder vaak.

**Wanneer beter niet doen?**

Blijf van koude training af als je zwanger bent, epilepsie hebt of secundaire Raynaud.

En wanneer eerst overleggen met je arts?

Bij alles wat hieronder staat, is het slim om eerst even advies te vragen:

* Hart- en vaatproblemen
* Niet goed ingestelde hoge bloeddruk
* Net geopereerd
* Slecht werkende nieren
* Allergisch voor kou (koude-urticaria)
* Raynaud (primaire of secundaire vorm)
* Moeizame schildklier
* Zware migraine
* Heftige astma of COPD
* Verkouden, hoesten of verstopte neus
* Koorts (boven 37,5 graden)
* Recente of onduidelijke longklachten
* Erg moe, burn-out, veel stress
* Erge angstklachten
* Reumatoïde artritis, stijve gewrichten of als je bezig bent om zwanger te worden
* En alles waar je twijfels over hebt

Deze lijst is een richtlijn gebaseerd op wetenschap en ervaring, maar zeker niet compleet. Twijfel je? Overleg dan altijd eerst met je arts of begeleider.

Let op: te lang in de kou blijven kan gevaarlijk zijn. Je kunt onderkoeld raken of erger. Ga dus niet langer dan 2 minuten in ijswater (kouder dan 4 graden). Te vaak te veel kou is sowieso niet goed voor je lijf.

Deze contra-indicatielijst is samengesteld door huisarts en @ijsdokter Monique Tsjon-A-Tsien van [Koudeseminaar](https://www.koudeseminaar.nl/).