

ANTIDOPINGRICHTLIJNEN 2022

AANVULLINGEN/WIJZIGINGEN BESTAANDE RICHTLIJNEN



De reeds bestaande anti-dopingrichtlijnen blijven van kracht. Wil je weten of een medicijn dat je wenst te gebruiken toegelaten is binnen of buiten competitie, of je een TTN (Toelating Therapeutische Noodzaak) nodig hebt om een verboden product toch te mogen gebruiken, dan raadpleeg je best www.dopingvrij.vlaanderen.

Vanaf 1 januari 2022 komen enkele wijzigingen in voege. De twee belangrijkste halen we hieronder aan. Een overzicht van alle wijzigingen vind je terug via dit [online artikel](#) van NADO Vlaanderen.

SALBUTAMOL

β-agonisten worden gebruikt in de behandeling van astma en ander longlijden. Een aantal zijn toegelaten binnen en buiten competitie, op voorwaarde dat ze aan normale dosering gebruikt worden. Voor **Salbutamol** (Ventolin 100®) bedraagt de maximale dagdosis 1600µg (16 puffs), terwijl je gedurende de **laatste 8 uur voor je dopingplas slechts 600µg (6 puffs)** mag gebruikt hebben. Wanneer je meer dan de aangegeven hoeveelheid puffs gebruikt, kan je boven de toegelaten hoeveelheid in je urine uitkomen, en dat wil je liever niet. Als je dopingcontrole krijgt, vertel je best vooraf welk product je in welke hoeveelheid gebruikte. Zorg dat je steeds een verslag van je behandelend arts bijhebt dat aangeeft waarom je dat medicijn gebruikt.

GLUCOCORTICOIDEN (CORTISONEN)

Cortisol maken we zelf in onze bijniere. Bij sommige aandoeningen kan het zinvol en soms zelfs levensreddend zijn om cortisone toe te dienen.

Vanaf 1 januari 2022 zijn **de enige vormen van cortisone die altijd toegelaten zijn lokale vormen** zoals zalf (dermaal), injecties in tandwortelkanaal, neusspray en oogdruppels of oogzalf. **Alle andere toedieningswijzen zijn verboden tijdens de in-competitieperiode.** Voordien waren alle vormen via de mond reeds verboden (behalve de puffers voor astma en chronisch longlijden). Nu komen daar alle inspuitable vormen bij: in de ader (IV), de spier (IM), onderhuids (SC), in de huid (ID), maar ook in een letsel (bv. in een verdikt litteken of keloïd), in de ruggengraat (epiduraal, intrathecaal) of in slijmbeurzen.

Tijdens de buiten-competitieperiode kan cortisone wel gebruikt worden, maar hou rekening met de 'washout-periode'. Het duurt immers een tijdje vooraleer deze stoffen uit je lichaam verdwenen zijn en niet meer detecteerbaar zijn in je urine. Na gebruik van dergelijk medicijn in die bepaalde vorm moet je dus minimum het aangegeven aantal dagen wachten vooraleer je aan een wedstrijd kan deelnemen.

ROUTE	GLUCOCORTICOID	WASHOUT PERIOD
ORAL	All glucocorticoids;	3 days
	Except: triamcinolone; triamcinolone acetonide	10 days
INTRAMUSCULAR	Betamethasone; dexamethasone; methylprednisolone	5 days
	Prednisolone; prednisone	10 days
	Triamcinolone acetonide	60 days
LOCAL INJECTIONS <i>(including periarticular, intra-articular, peritendinous and intratendinous)</i>	All glucocorticoids;	3 days
	Except: prednisolone; prednisone; triamcinolone acetonide; triamcinolone hexacetonide	10 days

Wanneer er toch een **gegronde reden** is om een verboden product zoals cortisone te gebruiken tijdens de in-competitieperiode dan moet je **vooraf een TTN aanvragen**. Indien je in de buiten-competitieperiode getest wordt en je hebt een verboden product om een gegronde reden gebruikt dan kan je **achteraf, retroactief, nog een TTN vragen**.

Elk jaar veranderen de regels een beetje, het is dus voor artsen moeilijk om dit op de voet te volgen. **Meld steeds aan je arts** dat je aan competitiesport doet en vraag of het product dat gebruikt wordt, toegestaan is rekening houdend met de timing van je competitie. **En onthoud: cortisone in pil of spuit, daarmee lig je eruit!**

ARTIKEL DOOR:

Luk Buyse, *sportarts en lid Medische Commissie van de VJJF.*