mijn Labtest

NL
EN
DE
FR
IT

Resultaten

Creatine kinase (CK)

Informatie

Download samenvatting

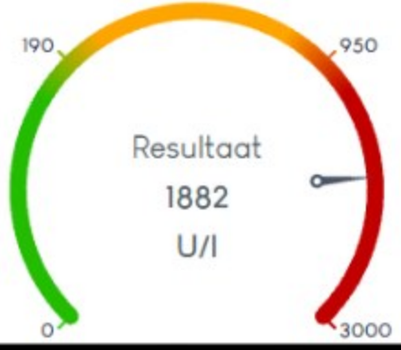
Vragen over je uitslag?
Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

← Terug naar Resultaten

Creatine kinase (CK)

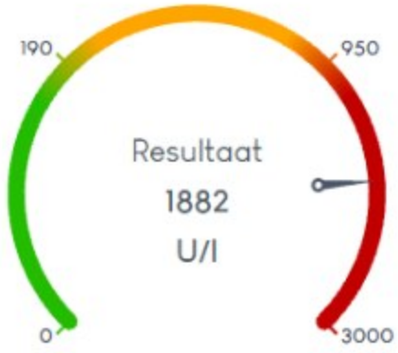
Creatine kinase, meestal afgekort als CK, is een enzym dat vooral voorkomt in skeletspieren en helpt bij de snelle energievoorziening van spiercellen. Wanneer spiervezels zwaar worden belast of beschadigd raken, kan CK in het bloed terechtkomen. Daardoor kan de waarde sterk stijgen na krachttraining, een lange duurinspanning, een wedstrijd, een val of een spierblessure. Een verhoogde CK betekent dus niet automatisch dat sprake is van een spierziekte of overtraining. In dit rapport lees je hoe je jouw waarde interpreteert en wanneer ernstige spierklachten medische aandacht vragen.



mijn Labtest

NL

Start je gesprek

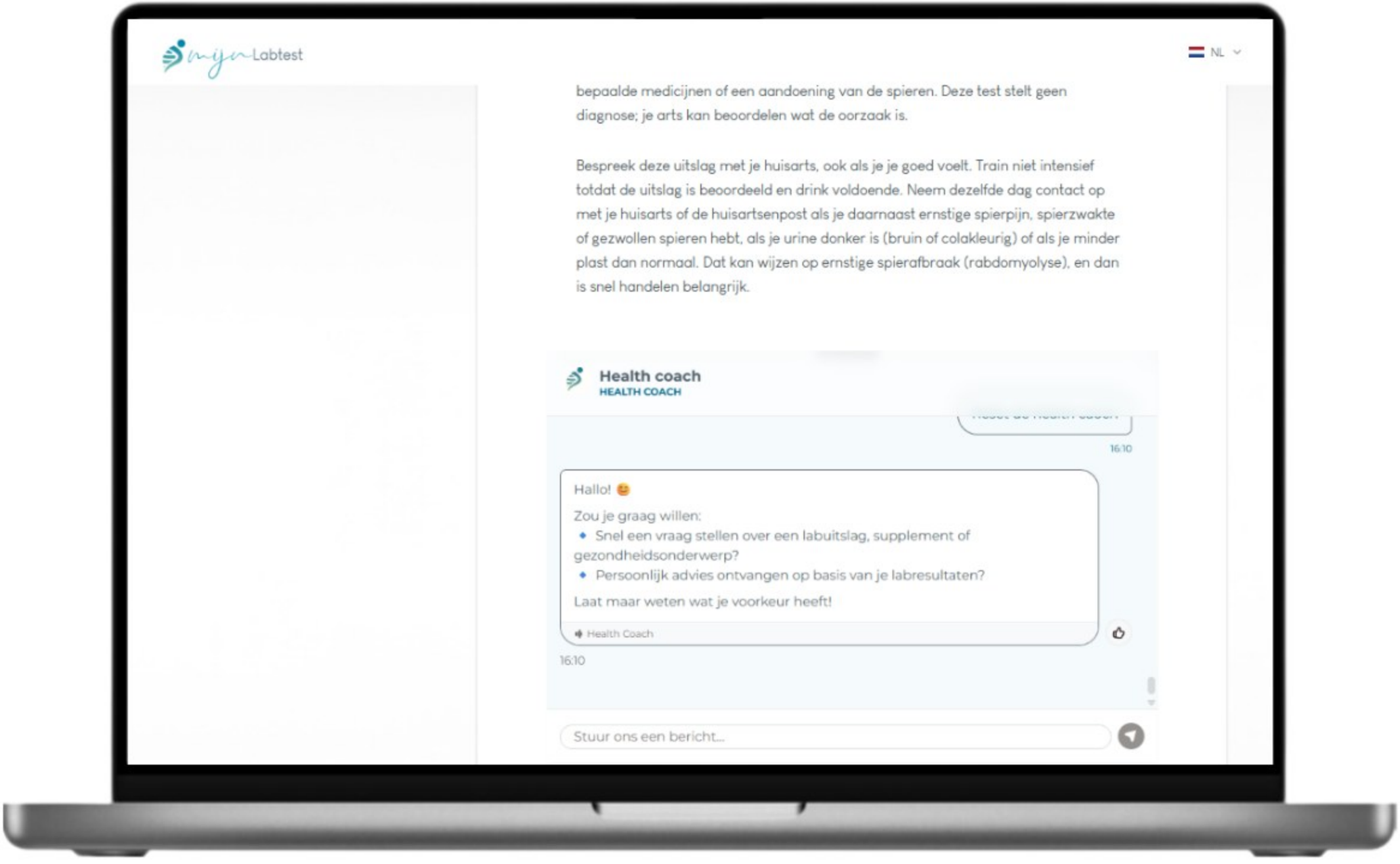


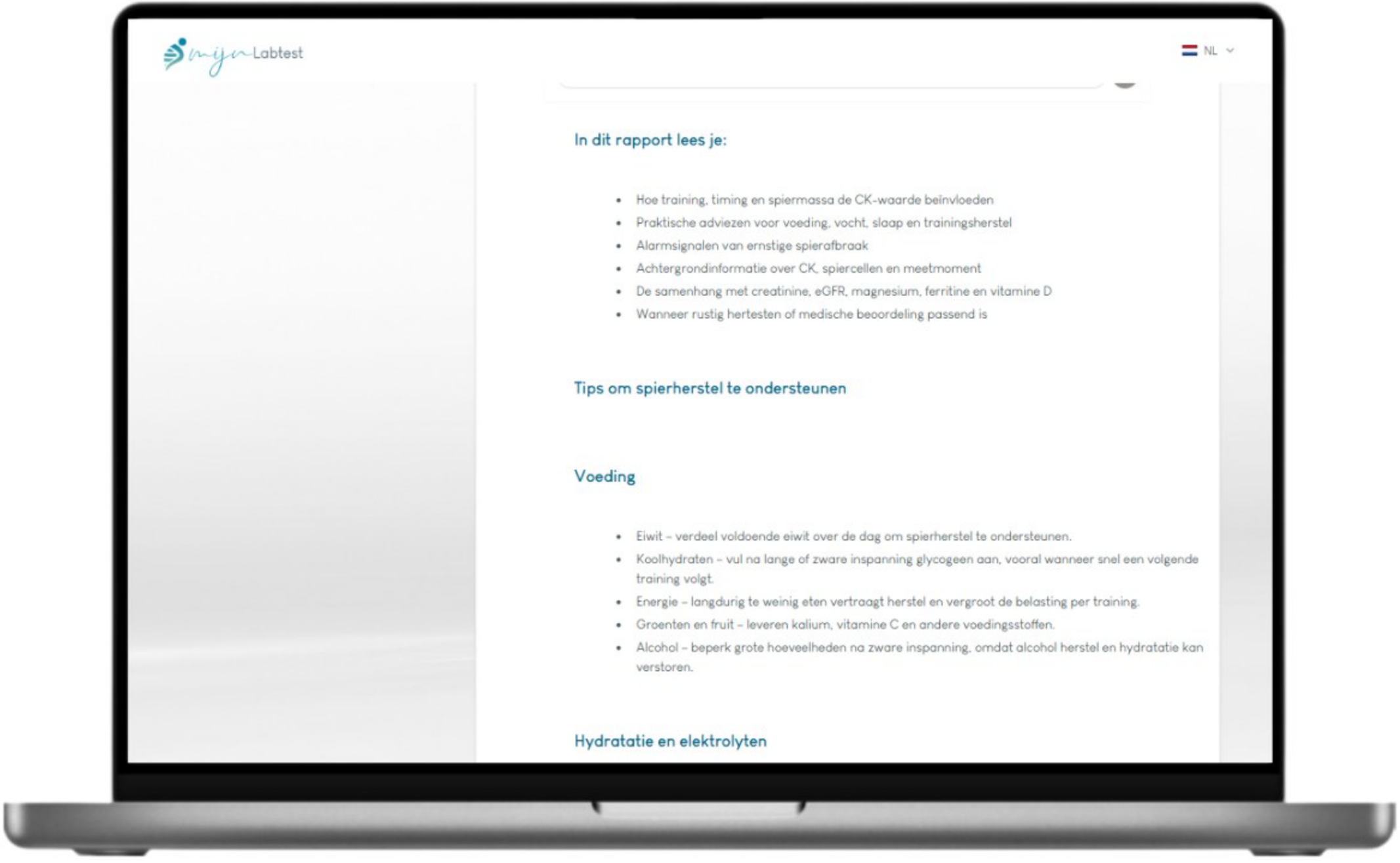
Officiële laboratoriumreferentie: 0 – 190 U/l

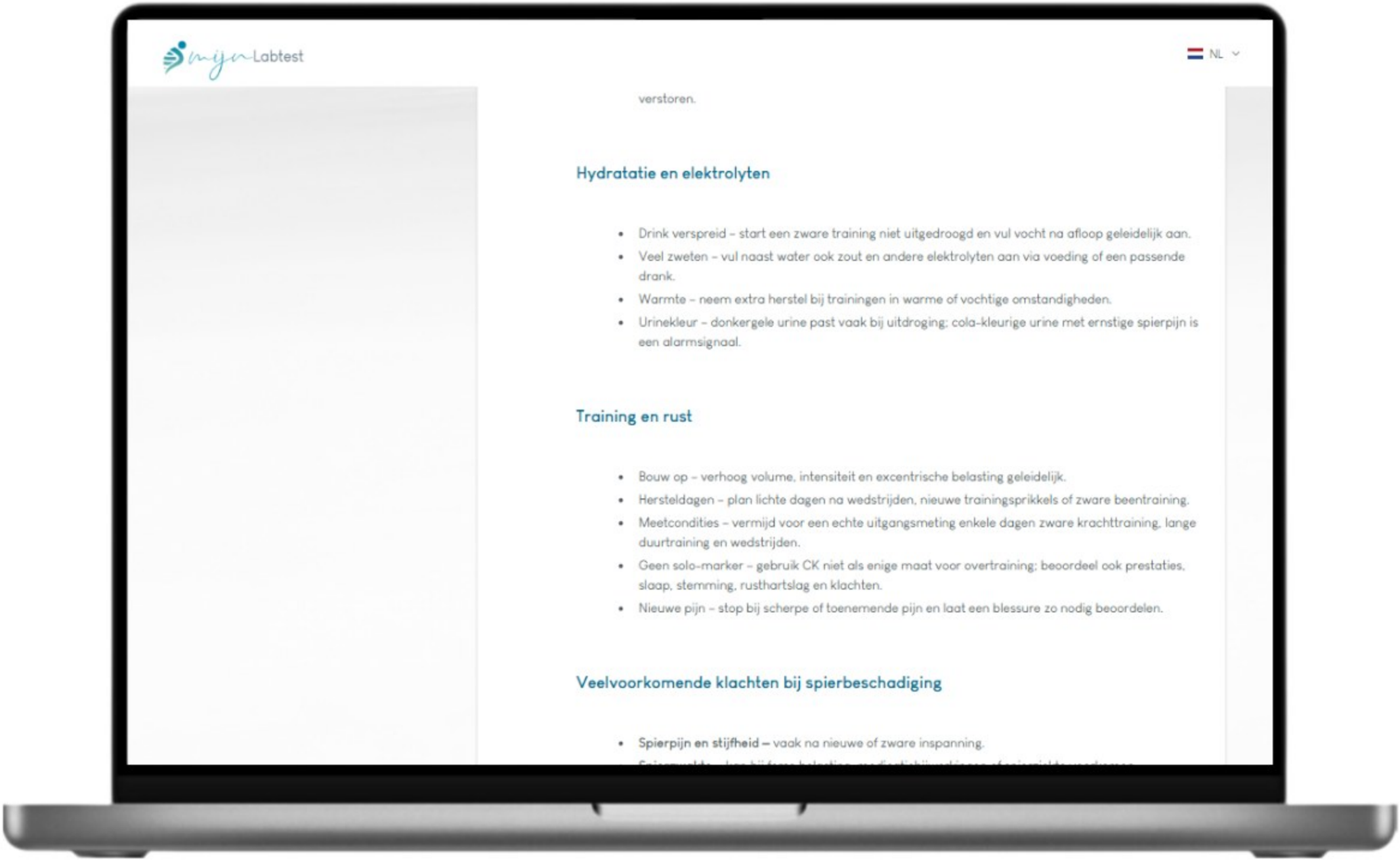
Het resultaat van uw onderzoek is 1882 U/l.

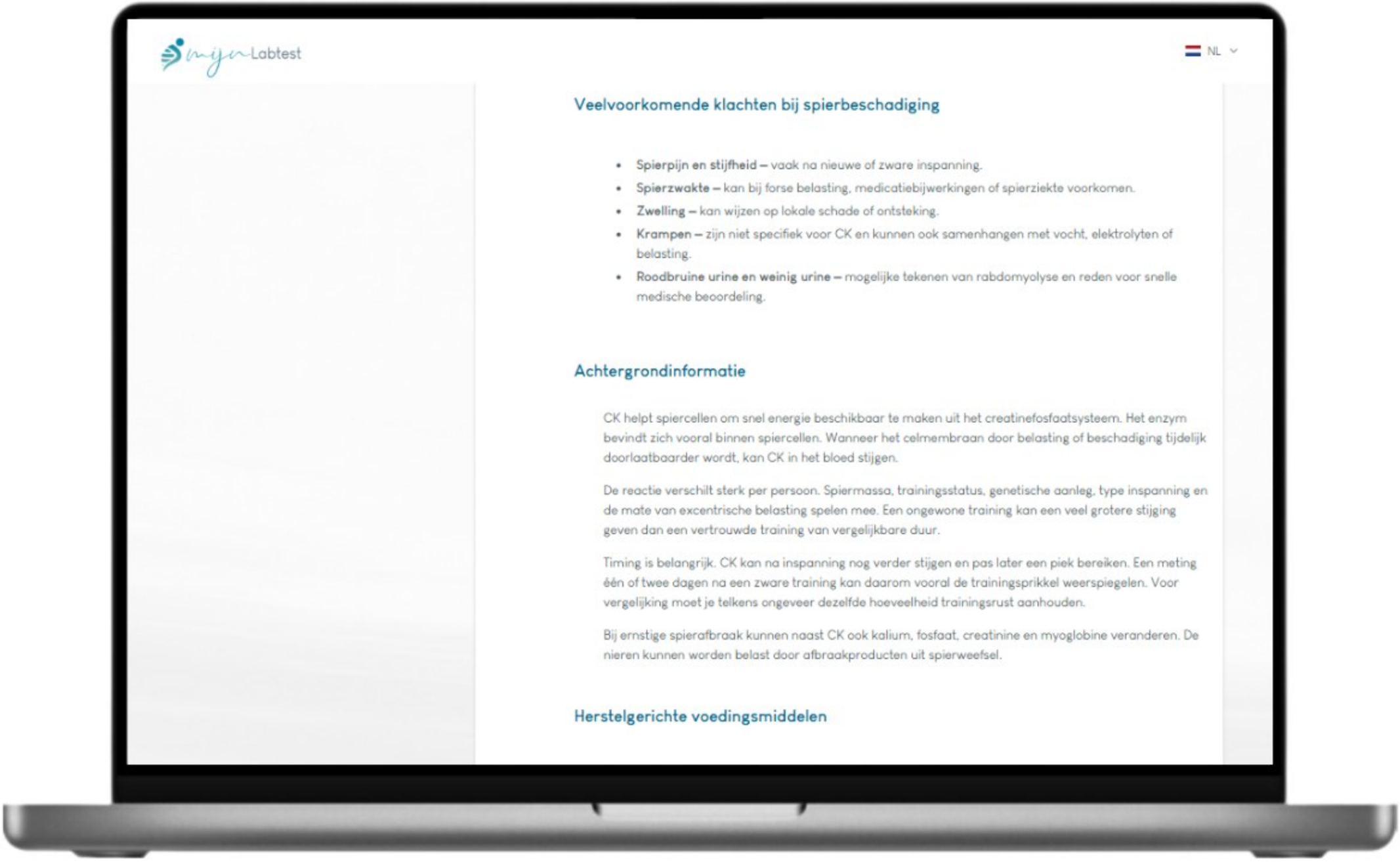
Je CK-waarde is sterk verhoogd: meer dan vijf keer de bovengrens van het referentiegebied. Zo'n hoge waarde wijst erop dat er op dit moment veel spierweefsel belast of beschadigd is. Dat kan na een zeer zware of ongewone inspanning, zoals een marathon, een wedstrijd of een eerste intensieve krachttraining na lange tijd. Een sterk verhoogde CK kan ook samenhangen met een spierblessure, een ongeluk, bepaalde medicijnen of een aandoening van de spieren. Deze test stelt geen diagnose; je arts kan beoordelen wat de oorzaak is.

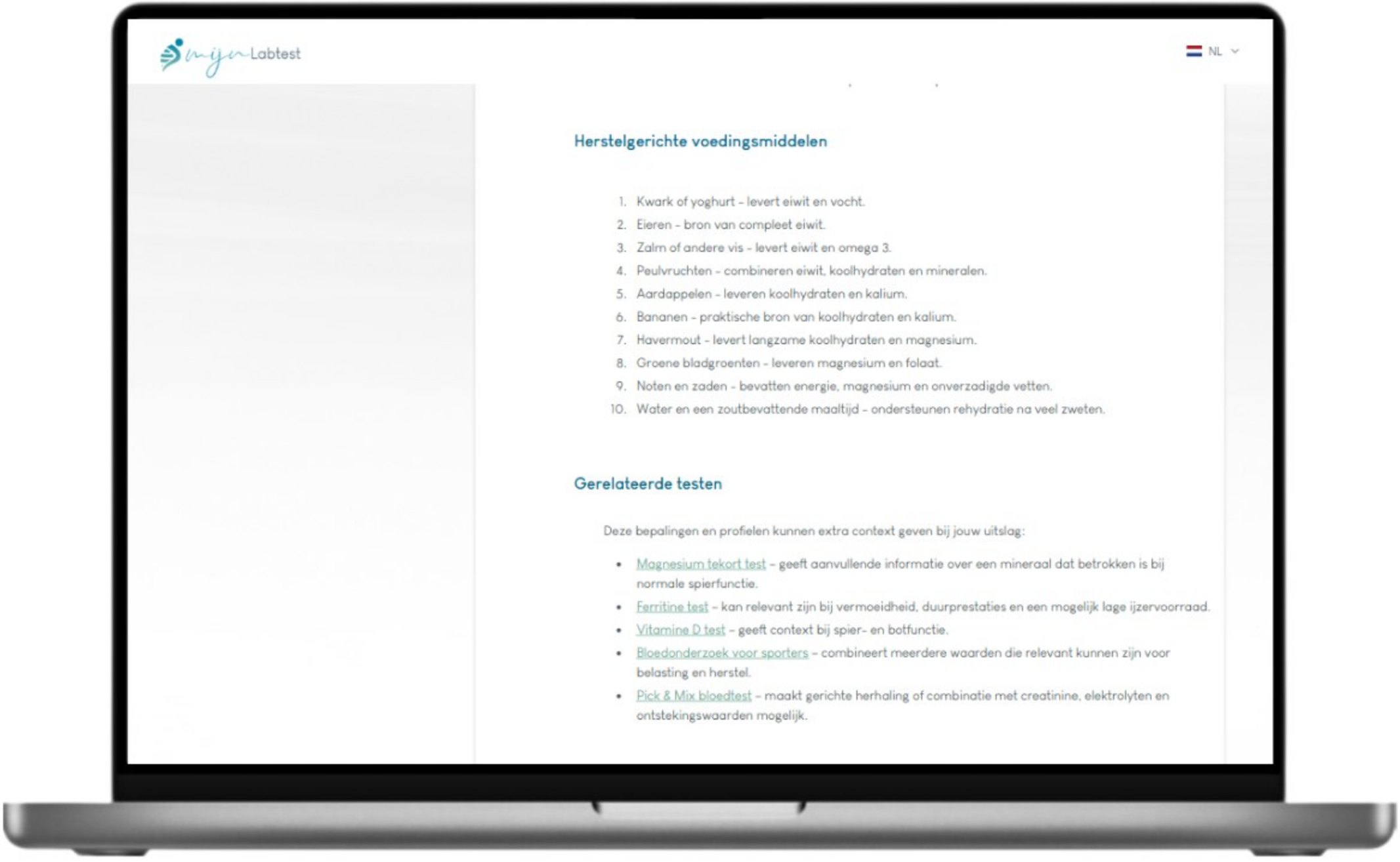
Bespreek deze uitslag met je huisarts, ook als je je goed voelt. Train niet intensief totdat de uitslag is beoordeeld en drink voldoende. Neem dezelfde dag contact op


mijn Labtest
NL
bepaalde medicijnen of een aandoening van de spieren. Deze test stelt geen diagnose; je arts kan beoordelen wat de oorzaak is.
Bespreek deze uitslag met je huisarts, ook als je je goed voelt. Train niet intensief totdat de uitslag is beoordeeld en drink voldoende. Neem dezelfde dag contact op met je huisarts of de huisartsenpost als je daarnaast ernstige spierpijn, spierzwakte of gezwollen spieren hebt, als je urine donker is (bruin of colakleurig) of als je minder plast dan normaal. Dat kan wijzen op ernstige spierafbraak (rabdomyolyse), en dan is snel handelen belangrijk.
Health coach
HEALTH COACH
16:10
Hallo!
Zou je graag willen:
Snel een vraag stellen over een labuitslag, supplement of gezondheidsonderwerp?
Persoonlijk advies ontvangen op basis van je labresultaten?
Laat maar weten wat je voorkeur heeft!
Health Coach
16:10
Stuur ons een bericht...


mijn Labtest
NL
In dit rapport lees je:
Hoe training, timing en spiermassa de CK-waarde beïnvloeden
Praktische adviezen voor voeding, vocht, slaap en trainingsherstel
Alarmsignalen van ernstige spierafbraak
Achtergrondinformatie over CK, spiercellen en meetmoment
De samenhang met creatinine, eGFR, magnesium, ferritine en vitamine D
Wanneer rustig hertesten of medische beoordeling passend is
Tips om spierherstel te ondersteunen
Voeding
Eiwit – verdeel voldoende eiwit over de dag om spierherstel te ondersteunen.
Koolhydraten – vul na lange of zware inspanning glycogeen aan, vooral wanneer snel een volgende training volgt.
Energie – langdurig te weinig eten vertraagt herstel en vergroot de belasting per training.
Groenten en fruit – leveren kalium, vitamine C en andere voedingsstoffen.
Alcohol – beperk grote hoeveelheden na zware inspanning, omdat alcohol herstel en hydratatie kan verstoren.
Hydratatie en elektrolyten


mijn Labtest
NL
verstoren.
Hydratatie en elektrolyten
Drink verspreid – start een zware training niet uitgedroogd en vul vocht na afloop geleidelijk aan.
Veel zweten – vul naast water ook zout en andere elektrolyten aan via voeding of een passende drank.
Warmte – neem extra herstel bij trainingen in warme of vochtige omstandigheden.
Urinekleur – donkergele urine past vaak bij uitdroging; cola-kleurige urine met ernstige spierpijn is een alarmsignaal.
Training en rust
Bouw op – verhoog volume, intensiteit en excentrische belasting geleidelijk.
Hersteldagen – plan lichte dagen na wedstrijden, nieuwe trainingsprikkels of zware beentraining.
Meetcondities – vermijd voor een echte uitgangsmeting enkele dagen zware krachttraining, lange duurtraining en wedstrijden.
Geen solo-marker – gebruik CK niet als enige maat voor overtraining; beoordeel ook prestaties, slaap, stemming, rusthartslag en klachten.
Nieuwe pijn – stop bij scherpe of toenemende pijn en laat een blessure zo nodig beoordelen.
Veelvoorkomende klachten bij spierbeschadiging
Spierpijn en stijfheid – vaak na nieuwe of zware inspanning.


mijn Labtest
NL
Veelvoorkomende klachten bij spierbeschadiging
Spierpijn en stijfheid – vaak na nieuwe of zware inspanning.
Spierzwakte – kan bij forse belasting, medicatiebijwerkingen of spierziekte voorkomen.
Zwelling – kan wijzen op lokale schade of ontsteking.
Krampen – zijn niet specifiek voor CK en kunnen ook samenhangen met vocht, elektrolyten of belasting.
Roodbruine urine en weinig urine – mogelijke tekenen van rabdomyolyse en reden voor snelle medische beoordeling.
Achtergrondinformatie
CK helpt spiercellen om snel energie beschikbaar te maken uit het creatinefosfaatsysteem. Het enzym bevindt zich vooral binnen spiercellen. Wanneer het celmembraan door belasting of beschadiging tijdelijk doorlaatbaarder wordt, kan CK in het bloed stijgen.
De reactie verschilt sterk per persoon. Spiermassa, trainingsstatus, genetische aanleg, type inspanning en de mate van excentrische belasting spelen mee. Een ongewone training kan een veel grotere stijging geven dan een vertrouwde training van vergelijkbare duur.
Timing is belangrijk. CK kan na inspanning nog verder stijgen en pas later een piek bereiken. Een meting één of twee dagen na een zware training kan daarom vooral de trainingsprikkel weerspiegelen. Voor vergelijking moet je telkens ongeveer dezelfde hoeveelheid trainingsrust aanhouden.
Bij ernstige spierafbraak kunnen naast CK ook kalium, fosfaat, creatinine en myoglobine veranderen. De nieren kunnen worden belast door afbraakproducten uit spierweefsel.
Herstelgerichte voedingsmiddelen


mijn Labtest
NL
Herstelgerichte voedingsmiddelen
1. Kwark of yoghurt - levert eiwit en vocht.
2. Eieren - bron van compleet eiwit.
3. Zalm of andere vis - levert eiwit en omega 3.
4. Peulvruchten - combineren eiwit, koolhydraten en mineralen.
5. Aardappelen - leveren koolhydraten en kalium.
6. Bananen - praktische bron van koolhydraten en kalium.
7. Havermout - levert langzame koolhydraten en magnesium.
8. Groene bladgroenten - leveren magnesium en folaat.
9. Noten en zaden - bevatten energie, magnesium en onverzadigde vetten.
10. Water en een zoutbevattende maaltijd - ondersteunen rehydratie na veel zweten.
Gerelateerde testen
Deze bepalingen en profielen kunnen extra context geven bij jouw uitslag:
Magnesium tekort test – geeft aanvullende informatie over een mineraal dat betrokken is bij normale spierfunctie.
Ferritine test – kan relevant zijn bij vermoeidheid, duurprestaties en een mogelijk lage ijzervoorraad.
Vitamine D test – geeft context bij spier- en botfunctie.
Bloedonderzoek voor sporters – combineert meerdere waarden die relevant kunnen zijn voor belasting en herstel.
Pick & Mix bloedtest – maakt gerichte herhaling of combinatie met creatinine, elektrolyten en ontstekingswaarden mogelijk.