

# Sport en cannabis



## Afname concentratie

Je denkt minder helder na. Cannabisgebruik heeft vooral een tijdelijke invloed op het kortetermijngeheugen. Het wordt moeilijker je aandacht ergens op te richten en een logische gedachtegang te volgen.

## Problemen motorische coördinatie

Cannabis beïnvloedt een bepaald deel in de hersenen (basale ganglia) dat de onbewuste spierbewegingen regelt. Dit zorgt voor problemen met fysieke coördinatie en slomere bewegingen.

## Daling reflexen

Je reactiesnelheid daalt, de waarneming en motoriek verslechteren en de aandacht neemt af.

## Aantasting zicht

THC beïnvloedt de waarneming. De kwaliteit van de waarneming afstand-nabijheid neemt af.

## Aantasting van luchtwegen en ademhaling.

Door het roken van cannabis neemt koolstofmonoxide voor een deel de plaats in van zuurstof; teer zet zich af in de luchtwegen. Dit leidt tot moeizame ademhaling en zuurstofgebrek onder andere in de spieren.

## Evenwichtsverlies

De THC, de werkzame stof van cannabis, verstoort de werking van de kleine hersenen daardoor wordt de coördinatie en het evenwicht van je lichaam verstoord.

