

Hardlopen: Loop niet te hard van stapel!

Net als paddenstoelen schieten zodra de herfst zich aandient ook de hardloopwedstrijden weer de grond uit. En wordt er volop getraind om een zo goed mogelijke prestatie neer te zetten. Maar waar gehakt wordt, tsja... daar vallen spaanders. En omdat voorkomen nog altijd beter is dan genezen, wijden we deze rubriek ditmaal aan de aan hardlopen gerelateerde blessures en het zo mogelijk voorkomen daarvan.

Zoals gezegd, we kijken niet op een hardloopwedstrijdje meer of minder als de herfst zich aandient. De Zilveren Kruis Achmea Loop is net achter de rug, op 18 oktober wordt de (halve) Marathon van Amsterdam gelopen, de Zevenheuvelenloop in Nijmegen vindt plaats op 15 november; de Halve Marathon van Egmond op 10 januari en zo kunnen we nog wel even doorgaan. En al die lopen hebben één ding gemeen: ze vallen of staan bij de voorbereiding. Wordt er goed getraind? Heeft men het juiste materiaal? Wordt de voeding aangepast aan de te leveren inspanningen? Van die dingen.

Training

We beginnen met dat eerste: training. Veel blessures ontstaan door onwetendheid; mensen gaan dingen doen, die ze eigenlijk (nog) niet kunnen. Het is bij hardlopen van belang gedoseerd van start te gaan. Dit is in het begin vaak frustrerend omdat veel mensen het idee hebben veel meer te kunnen. Daarom: luister altijd goed naar het eigen lichaam en loop – letterlijk en figuurlijk – niet te hard van stapel. Liever minuutje-op, minuutje-af dan in één keer *to the limit*. Misschien wel het belangrijkste: neem de tijd voor de voorbereiding. U kan, en mag, als u ongetraind bent niet van uw lichaam

verwachten na drie, vier keer trainen 10 of 15 kilometer afzien zonder klachten te volbrengen. Op internet zijn voldoende trainingsschema's te vinden. Vaak bieden de grotere evenementen ook schema's aan op hun site. Maar let op: dit zijn algemene schema's die nog aangepast dienen te worden aan uw persoonlijke fysieke conditie.

Blessures

De hardloopgerelateerde blessures die over het algemeen het meest voorkomen, zijn klachten aan de onderste lichaamshelft. Denk aan bekken- en heupklachten, *runner's knee* (kniepeesklachten), *shin splint* (scheenbeenklachten), overbelasting van het kraakbeen in het kniegewricht, spierklachten in de bovenbenen, achillespeesandoeningen, hielspoor (benige uitwas onder het hielbeen) enz. ... Gewrichtsklachten ontstaan vaak in de loop der tijd of de dag na het hardlopen. Vaak is er sprake van een pijnlijk en stijf gewricht dat na enige beweging weer wat soepeler wordt. Het gaat hier meestal om een overbelasting van het gewrichtskraakbeen. Ook onjuiste vormen van belasting leiden tot irritatie van de meniscussen, de 'schokdempers' van het kniegewricht. Bij dit soort klachten is het raadzaam om het beloop ervan even aan te zien. Dit houdt in: zes tot zeven dagen rust nemen en kijken hoe de klachten zich ontwikkelen. Vaak verdwijnen de klachten weer als er voldoende rust genomen wordt. De klachten geven echter wel aan dat de belasting te zwaar was of dat er niet met de juiste techniek of adequaat materiaal is gelopen. Met andere woorden: de intensiteit moet naar beneden worden bijgesteld, of er dient wat veranderd te worden aan de materiaalkeuze. Een kanttekening bij dit advies is dat dit alleen geldt als er geen 'zwikmoment' is geweest. Voelt

u een plotselinge pijscheut tijdens het lopen, bijvoorbeeld bij een misstap, en wordt de knie gelijk dik, dan is het raadzaam om contact op te nemen met de huisarts of fysiotherapeut. Spierklachten ontstaan ook na een te zware trainingsprikkel. We maken hier wel een onderscheid tussen spierpijn (twee tot drie dagen) en een echte overbelastingsklacht, die langer aanhoudt. Hiervoor geldt eigenlijk hetzelfde als hierboven beschreven. Neem rust, blijf wel in beweging en pas de trainingsintensiteit aan. Ondersteunend en ter ontspanning van het lichaam kan een warm bad of een bezoek aan de sauna al veel betekenen. Blijven de klachten aanhouden, ga dan eens bij een fysiotherapeut langs.

Materiaal

De schoenen waar u op loopt, zijn ook van grote invloed op het voorkomen van een blessure. Bij iedere stap die u maakt, komt de schoenzool in aanraking met de ondergrond. Afhankelijk van het soort schoen wordt bij het 'afwikkelen' de voet in een bepaalde positie gedwongen. Deze positie wordt via de enkel, knie, heup, bekken en wervelkolom naar boven geleid en heeft dus een invloed op het hele lichaam. Draag zorg voor goed schoeisel, uw voet/enkel dient in een neutrale positie te staan. Laat u ook hierin adviseren!

Voedingtips

- Gezonde en goed gedoseerde voeding is noodzakelijk bij het neerzetten van een mooie prestatie. Denk bij hardlopen aan veel koolhydraten (pasta e.d.) en een goede vochthuishouding.
- Ga niet te snel na een stevige maaltijd van start. Drink meerdere malen kleine beetjes.
- Als bij hardlopen het doel afvallen is, dient u evengoed te zorgen voor een gevulde maag bij aanvang.
- Een (sport)diëtist weet alles over voeding; raadpleeg hem/haar bij specifieke vragen.

Veel succes met de voorbereiding op de komende lopen. Luister goed naar uw eigen lichaam en zorg ervoor dat alle randvoorwaarden voor een goede loop aanwezig zijn. Zorg voor goed materiaal en verzamel de juiste mensen om u heen.

Fysiotherapie Leidsevaart | 023-532 48 26 | www.fysiotherapieleidsevaart.nl

