



Doe het zelf tips tegen loopblessures

Steeds meer mensen binden regelmatig de loopschoenen aan om een eindje te gaan lopen.

Jammer genoeg raakt jaarlijks 25% van de lopers geblesseerd. Het overgrote deel van de blessures zijn overbelastingblessures van vooral knieën, scheenbenen, achillespezen en voeten. Deze blessures ontstaan als gevolg van het talloze malen landen en afzetten. Als je traint over een afstand van vijf kilometer, dan zit je dicht tegen de 4000 landingen aan. Door de snelheid van het lopen krijgen voet, enkel, scheenbeen, knie, bekken en rug telkens weer klappen van twee tot drie keer het lichaamsgewicht te verduren. Overbelastingblessures zijn voor een belangrijk deel te voorkomen door aandacht te schenken aan:

- Een rustige trainingsopbouw
- Warming-up, rekoefeningen en cooling-down
- Looptechniek
- Schoeisel
- Sportmedisch advies
- Volledig herstel na een blessure

Rustige trainingsopbouw

Wat is een rustige trainingsopbouw?

- Als je van 0 begint, bouw rustig op tot je gewenste niveau aan de hand van een verantwoord trainingsschema
- Regelmatig trainen: 3 tot 4 keer per week 20 tot 30 minuten is de beste en meest effectieve formule.
- Trainen op een snelheid waarbij je gewoon door kunnen praten als je traint.
- Naar je lichaam luisteren. Het geeft niet voor niets pijnsignalen of laat merken dat het niet lekker draait. Spierpijn is ook zo'n signaal. Beperk de trainingen of sla een dagje over.
- Beseffen dat het lopen van zoveel mogelijk kilometers niet altijd leidt tot betere prestaties. Iedereen heeft zijn eigen grens.
- Kiezen voor gevarieerde training. Doe na een zwaardere training een lichtere (herstel)training. Hou altijd voor ogen dat de meeste blessures ontstaan door onregelmatig of te veel trainen.

Warming-up, cooling-down en rekoefeningen

Spieren, pezen en de bloedsomloop ervaren een koude start eigenlijk hetzelfde als de motor van een auto. Zonder opwarmen beginnen is haast vragen om blessures. Een goede opwarming bestaat steeds uit een cardiovasculair gedeelte dat ongeveer 10 min duurt. Dit gedeelte kan bestaan uit 5-10 minuten loslopen voor niet-begginners. Voor beginnende lopers kan wandelen afgewisseld worden met enkele algemene oefeningen: huppelen, lopen met hoge knieën, hiel naar zitvlak,... Vervolgens volgt de stretching (nooit stretchen met "koude" spieren!!). Let erop dat de belangrijkste spiergroepen gestretcht worden. Dit zijn de:

1. Kuitspieren
2. Achillespezen
3. voorste dijbeenspieren: (quadriceps)
4. Achterste dijbeenspieren (hamstrings)
5. Heupbuigers (psoas)

Zowel in de warming-up als in de cooling-down horen rekoefeningen gedaan te worden. Daarbij gelden enkele belangrijke regels:

- Neem de juiste uitgangshouding aan.
- Ga in de aangegeven uitgangshouding zover door tot je een lichte spanning voelt.
- Houd deze spanning 10 tot 15 tellen vast.
- Rekken mag nooit pijn doen. Stop in dit geval onmiddellijk met rekken.

Om de opwarming af te sluiten kun je afsluiten met enkele actievere oefeningen. Bij gevorderde lopers zijn dit enkele versnellingen (je begint traag en versnelt geleidelijk aan tot je maximale snelheid). Bij beginnende lopers is dit eerder af te raden. Daarentegen kun je enkele oefeningen uit de opwarming herhalen maar aan een hoger tempo. (knieheffen, hiel naar zitvlak)

Tegenover opwarmen (warming-up) staat afkoelen (cooling-down). Ook hier geldt, dat je rustig moet uitlopen of uitwandelen. Het lichaam krijgt zo de kans om afvalstoffen af te voeren. Een lauwe douche en massage kunnen een onderdeel vormen van de cooling-down.

Looptechniek

Looptechniek is het op elkaar afstemmen van de lengte en het ritme van de passen. Daarbij is een goede houding van de romp belangrijk: rechtop tot licht voorover gebogen. De arm- en beenbewegingen zijn tegengesteld. De schouders hangen hierbij af en de ellebogen zijn licht gebogen. Als de voet de grond raakt moet het onderbeen verticaal staan. Een juiste landing gebeurt op de buitenzijde van de hak of op het midden van de voet. Om die landing zo soepel mogelijk te laten verlopen, zakt de enkel/voet bij de afwikkeling van de voet iets naar binnen. De afzet mag niet te veel 'verend' gebeuren omdat dit erg veel kracht kost. Na de afzet moet het onderbeen ontspannen in de richting van het zitvlak bewegen om vervolgens naar voren te pendelen voor weer een nieuwe landing. Een juiste

looptechniek bevordert plezier in het lopen maar helpt ook blessures te voorkomen. Een trainer van een atletiekclub of loopgroep is deskundig op dit belangrijke terrein.

Schoeisel

Koop je loopschoenen in een sportspeciaalzaak en neem met een deskundige verkoper de tijd om de juiste keuze te maken. Hieronder volgen enkele tips uit een lange reeks:

- Loopschoenen moeten de tenen ruimte geven waardoor de voet tijdens de landing goed kan afwikkelen. Een goede pasvorm betekent ook dat de schoenen niet te groot of te breed moeten zijn
- Een goede schokdempende zool vangt de klappen bij de landing op.
- Schoenen met een stevige hiel kunnen veel blessures zoals enkelverzwikkingen voorkomen.
- Voor mensen bij wie de enkel/voet tijdens de landing en het afwikkelen te sterk of te abrupt naar binnen wegzakt (overpronatie) zijn in de handel aangepaste schoenen te koop. Koop deze schoenen alleen als dat nodig is!

Sportmedisch advies

Lopen is een pittige sport die nogal wat van het lichaam vraagt. Lichte (stand)afwijkingen aan voeten of (onder)benen, of te korte spieren of pezen hoeven in het dagelijks leven geen enkel probleem te geven, maar kunnen bij lopen blessures veroorzaken. Laat je daarom sportmedisch adviseren over hoe je het beste je sport kunt beoefenen. Als een (sport)arts een lichte afwijking constateert, zoals knik-platvoeten of O-knieën, kan hij / zij advies geven over hoe je met dat ongemak het beste kunt lopen. Zo kan er bijvoorbeeld advies gegeven worden over een aangepaste trainingsopbouw, over de ondergrond waarop je het beste kunt trainen, over het uitvoeren van spierversterkende oefeningen en over het dragen van aangepast schoeisel.

Volledig herstel na een blessure

Natuurlijk zijn blessures niet altijd te vermijden. Je kunt een beginnende blessure herkennen aan een (ochtend)stijfheid na een zware training, een zeurige pijn bij aanvang van de training of pijn bij knijpen op de protesterende plaats. In het begin kan je door deze pijn of stijfheid heen lopen. Dit is echter onverstandig. De pijn komt altijd, maar dan heviger, terug. Als je een blessure hebt, laat die dan voldoende herstellen, want anders is de kans groot dat je weer een blessure oploopt. Je kunt hierover advies vragen aan je huisarts, fysiotherapeut of bij een Sportmedische Instelling. Begin na de blessure in ieder geval weer rustig. Probeer nooit te snel een trainingsachterstand in te halen en besef dat een week rust een conditieverlies van twee weken betekent. Verlies dat overigens beperkt kan worden door na overleg met trainer of arts bijvoorbeeld te gaan zwemmen of fietsen. Ook kan het mogelijk zijn om met een bandage of tape de draad weer op te pakken, maar doe dat alleen na sportmedisch advies.