

Op woensdag 12-2-2009 zijn Ruud en Vincent van www.topinzet.nl bij ons op de club geweest om te vertellen over blessures en wat je hiermee kunt doen.




Hardlopen wordt door veel mensen gedaan, omdat het zo 'makkelijk' is en je krijgt er ook nog eens een goede conditie mee. Het nadeel is echter dat het makkelijk is om een blessure te ontwikkelen. Hardlopen staat in de top 3 van blessuregevoeligste sporten. Dat komt, doordat je bij iedere stap 3 tot 5 keer je eigen lichaamsgewicht opvangt. Na iedere training beschadigen je spieren dus een klein beetje. Wanneer je hier niet goed mee omgaat, is de kans op een blessure groot. Het risico op blessures wordt verkleind door een goede cooling down en regelmatig ingebouwde rust.

Blessures door:

- Overbelasting/vermoeidheid,
- Negeren/ doorgaan,
- Irritatie,
- Ontsteking,
- Uitval.

Factoren van ontstaan van blessures:

- Persoon: hoe zit je lichaam in elkaar? Ervaring/ techniek/ motivatie/ stress.
- Training: frequentie, intensiteit, periodisering, trainingsvorm.
- Omgeving: loopoppervlak, klimaat, weersomstandigheden, kleding, schoenen.

Blessure	Wat voel je?	Rekoefening, frictie
Onderrug	Pijn in de onderrug.	Bruggetje staan. 
Piriformus syndroom	Vanuit heup door hele been een pijngevoel.	Rekken 
Lopersknie	Buitenkant van de knie, buitenkant bovenbeen of heup.	Frictie op pees schuin boven de knie. Massage. Rekken. (deze oefening kan ook liggend op de buik) 
Jumpers knie	Voorkant knieschijf	Frictie met de duim over de onderkant van de knieschijf.

Achillespeesontsteking	Van voorvoet naar hakloop.	Zorgen voor enkelstabiliteit, zorgen voor lopen op een goede ondergrond.
Shin splints	Scheenbeenontsteking.	Kuit masseren. Rekken door voet tegen een muur omhoog te zetten.
Enkelverzwikking	Last van de buitenkant enkel.	Bij beperking, blauwheid of zwelling rust houden. Koelen. Frictie over buitenste enkelband.
Plantar fasciitis	Ontsteking onder de voet.	Fricties onder de voet. Rekken door met de hand de voet op te rekken.
Hielspoor	Ontsteking onder de hiel	Rust

Algemene opmerkingen over blessures:

- Zorg voor een goede warming up en cooling down.
- Zorg voor goede schoenen
- Doe aan crosstraining
- Zorg voor een goede opbouw in je trainingen.
- Luister naar je lichaam, duurt een klacht langer dan een week, dan rust en actie.