



Blik op blessures

3 VEEL VOORKOMENDE HARDLOOPBLESSURES

*En 5 tips om
deze te voorkomen*

RUNNERSKNEE

Een runnersknee of lopersknie is misschien wel de meest voorkomende blessure bij hardlopers. Bij een runnersknee is de aanhechting van de pees aan de buitenzijde van de knie geïrriteerd of beschadigd, dit zorgt voor een zeurende of stekende pijn. Deze blessure ontstaat vaak door langdurige overbelasting, met te weinig hersteltijd. In het minst erge geval heb je alleen klachten na afloop van het hardlopen. Dit voel je bijvoorbeeld wanneer je traploopt. Wanneer de klachten erger worden kan je de pijn gedurende de hele dag voelen tijdens activiteiten waarbij de knie wordt belast.

SHIN SPLINTS

Shin splints zijn een verzamelnaam voor klachten rondom het scheenbeen. Deze klachten worden veroorzaakt door irritatie van de spieren die vast zitten aan het scheenbeen. Het scheenbeen zelf kan hierdoor ook gevoelig kan zijn, tijdens of na het sporten. De klachten bestaan meestal uit stekende pijn ongeveer 8 centimeter boven de binnenkant van de enkel bij je scheen. Soms is er ook sprake van pijn aan de voorkant van het scheenbeen. De klacht komt veel voor onder hardlopers door de grote belasting van de onderbeen spieren. Na een warming up kan de pijn eerst wat verminderen, vervolgens verergeren de klachten meestal weer. Scheenbeenklachten staan er ook bekend vaak terug te keren wanneer de belasting na een periode van rust weer wordt opgebouwd.

KUIT- EN ACHILLESPEESKLACHTEN

De achillespees brengt de kracht van de kuitspieren over tijdens de afzet van de voet. De kuit is een van de spieren die het meest belast wordt tijdens hardlopen. Spierpijn in de kuiten komt dan ook veel voor bij hardlopers. Bij onvoldoende herstel en een hoge trainingsbelasting kan dit behalve kuitklachten uiteindelijk ook achillespeesklachten opleveren. Bij een achillespeesblessure voel je een pijn tussen je kuit en hiel. Meestal ontstaat een achillespeesblessure geleidelijk, waardoor je iedere keer je grenzen verlegt en de blessure erger wordt. In het voorstadium is er vaak sprake van klachten in de kuitspier, zoals stijfheid of spierpijn.

5 TIPS OM RUNNERSKNEE KLACHTEN TE VOORKOMEN

Wees geduldig met het opbouwen van je trainingsomvang en train consistent.

Train niet te veel met een hoge intensiteit: Van de totale omvang van je van je hardlooptrainingen per week kan je het beste 75-80% met een relatief rustig tempo lopen.

Doe een warming up en cooling down, neem hiervoor zeker bij koud weer de tijd voor je de belasting opvoert.

Doe regelmatig stretch oefeningen op rustdagen of na afloop van een training. Denk hierbij vooral aan je bovenbenen, hamstrings en bilspieren.

Train kracht en stabiliteit van je core en benen

5 TIPS OM KUIT- & ACHILLESPEES- KLACHTEN TE VOORKOMEN

Wees geduldig met het opbouwen van je trainingsomvang.

Train niet te veel met een hoge intensiteit: Van de totale omvang van je van je hardlooptrainingen per week kan je het beste 75-80% met een relatief rustig tempo lopen.

Doe stretch oefeningen voor je kuiten vooraf en na afloop van je looptraining.

Ook bij deze klachten kan schoeisel van grote invloed zijn, ga voor goed advies naar een speciale hardloopwinkel.

Verbeter de stabiliteit van je enkels en voeten door stabiliteit en coördinatie training.

Tips

5 TIPS OM SHIN SPLINTS TE VOORKOMEN

Wees geduldig met het opbouwen van je trainingsomvang.

Train niet te veel met een hoge intensiteit: Van de totale omvang van je van je hardlooptrainingen per week kan je het beste 75-80% met een relatief rustig tempo lopen.

Doe een warming up en cooling down, neem hiervoor zeker bij koud weer de tijd voor je de belasting opvoert.

Schoeisel kan van grote invloed zijn bij deze klachten, laat je hierin goed adviseren.

Heb je last van pijnlijke schenen en komt dit steeds terug? Bouw dan heel rustig en regelmatig op en wissel hardlopen zo nodig af met wandelen.

TOCH EEN BLESSURE OPGELOPEN?

Over het algemeen geldt dat de trainingsbelasting bij toenemende klachten moet worden aangepast. Ga belasten op geleide van klachten tijdens het lopen en reactie na het lopen. Zorg ervoor dat je pijnklachten niet negeert en geen irritatie gaat op stapelen. Onze fysiotherapeuten beschikken over de juiste expertise wanneer het gaat om hardloop-blessures: Door het stellen van de juiste diagnose, het geven van gerichte adviezen, meedenken wanneer het gaat om trainingsbelasting en het toepassen van de juiste behandeltechnieken, kunnen blessures zo snel mogelijk worden verholpen.

KRACHTTRAINING VOOR HARDLOPERS BIJ FIT 058

Wil je graag onder begeleiding van onze fysiotherapeuten werken aan je kracht, coördinatie, lenigheid en techniek? Dan kan je bij ons ook blessure preventief trainen door een Fit 058 abonnement te nemen. Op basis van je trainingsdoelen en wensen wordt door onze fysiotherapeuten een op maat gemaakt schema opgesteld waarmee je prestaties zullen verbeteren en de kans op blessures kleiner zal worden.



Hardloop specialist
RUTGER