

Blessure gevaar

Als u niet alert bent op de eerste tekenen van blessures en overtraining, kun je je sportieve toekomst op het spel zetten.

Vijf jaar geleden liep ik voor het laatst met mijn vriend Hans. Tijdens de warming-up voor een halve marathon zag ik dat hij mank liep. 'Het is een kleine ontsteking van het peesblad onder mijn voet', zei hij. 'Vorige week, na mijn marathon, is het begonnen. Maar ik maak me er niet druk over.' Ik ging langzamer lopen. 'Vorige week heb je een marathon gelopen en nu ga je een halve marathon lopen met pijn in je voet?', vroeg ik. 'Mijn vorm is zo goed, ik moet gewoon lopen', zei hij. Vervolgens vestigde hij een persoonlijk record. Maar toen hij over de streep kwam, zag hij eruit alsof hij een looprek nodig had.

Sindsdien heeft Hans geen wedstrijd meer gelopen. Vijf lange, ondraaglijke jaren. Ze hadden de beste van zijn carrière kunnen zijn. Ik ken geen Hans maar alleen maar zijn naam gebruikt maar zijn verhaal is zeer herkenbaar

Artikelen over het voorkomen van blessures hebben gewoonlijk een fysieke invalshoek. Rekoefeningen, alternatieve trainingvormen, rust: dat soort dingen.

Veel blessures - misschien wel de meeste - beginnen diep in onze geest. Vaak raken we geblesseerd omdat we de waarschuwingssignalen negeren. We proberen door de pijn heen te lopen. We gooien alle voorzichtigheid overboord.

De meeste blessures kunnen worden voorkomen lang voordat ze ontstaan, en dan doel ik niet alleen op lichamelijke preventie. In veel gevallen is een sterke wilskracht voldoende. Maar die wilskracht is verraderlijk, want die druipt in tegen veel van wat we geleerd hebben van hardlopen: doorgaan, tegenslag overwinnen.

Deze kwaliteiten - de discipline en vastberadenheid die veel lopers hebben - vormen normaal gesproken een positieve invloed. Ze helpen ons onze doelen te bereiken, maar ze kunnen zich ook tegen ons keren. Onthoud de volgende strategieën, om er zeker van te zijn dat dit u niet overkomt.

Stel haalbare doelen

Een voorbeeld: u loopt inmiddels twee jaar hard en u heeft een paar keer een wedstrijd over tien kilometer gelopen, maar nooit zo snel als u had gehoopt. U bent vastberaden om in de zomer uw tien-kilometertijd met vijf minuten omlaag te brengen. Dat kan. Maar dit is nou het soort doelstelling waardoor u harder gaat trainen dan goed voor u is, en dat vergroot de kans op blessures.

Als uw doelstelling is om uw tienkilometertijd het komende seizoen met twee minuten te verbeteren, dan is de kans op succes veel groter. Lukt u dat eerder dan verwacht: prima. Stel vervolgens weer een nieuw doel. Ondertussen hoeft u geen drastische (wat meestal betekent: riskante) veranderingen in uw training aan te brengen.

Een andere strategie is om een aantal doelen te stellen, en om uw wedstrijd als een succes te beschouwen als u er één of meer van heeft bereikt. Indien u slechts één groot doel voor ogen heeft, loopt u het gevaar nooit tevreden te zijn. Dat kan leiden tot overtraining, te veel wedstrijden en blessures. Een paar suggesties: de laatste kilometer sneller afleggen dan de eerste, tegen die steile helling op rennen in plaats van wandelen, uw tijd van vorig jaar verbeteren.

1. LAAT JE NIET GEK MAKEN

Nauw verbonden met het stellen van doelen is de mate waarin u uzelf vergelijkt met anderen. Niet onder willen doen voor de rest. Te ver doorgevoerd kan dit tot problemen leiden. De verleiding kan voor een loper heel groot zijn om zich te fixeren op collega-lopers, zowel tijdens de wedstrijd als in de training. Dat wil zeggen: uw dagelijkse duurloop gaat 'goed' als u voor de grote groep eindigt, en 'slecht' als u daarachter binnenkomt, ongeacht andere factoren, zoals hoe moe u bent of hoe zwaar uw werkdag is geweest.

Hetzelfde doet zich voor in de wedstrijd, waarbij lopers hun prestatie vaak beoordelen door hun tijd te vergelijken met die van hun leeftijdgenoten, van hun trainingsmaatjes of van andere lopers uit de buurt. Vaak veroorzaakt dit ontevredenheid over de eigen prestatie, wat dan onvermijdelijk weer leidt tot overtraining en uiteindelijk blessures.

2. ONDERKEN ONTKENNING

Als u een blessure voelt aankomen, doe er dan iets aan. Negeer de pijn niet en denk niet dat het wel weg zal gaan. Ontkenning kan bij veel kwalen een groot probleem zijn. Voor blessuregevoelige lopers geldt dat ook. Het kan dan helpen om iemand in vertrouwen te nemen als u last heeft van een zeurende pijn, of als u vermoedt dat u overtraint raakt. Leg het voor aan iemand die u goed kent en die eerlijk tegen u is. Vraag hem of haar om advies en neem dat advies serieus.

Ontkenning is voor lopers een van de moeilijkste zaken om te onderkennen, omdat de sport ons van nature beloont voor het negeren van pijn, soms zelfs echte pijn. Bij een beginnende stressfractuur zal de slimme loper een stapje terugdoen, een paar dagen rust nemen en misschien wat alternatieve training doen. Maar de loper die de pijn ontkent, blijft doorgaan tot hij of zij echt geblesseerd raakt

GEVARENZONES

Momenten met de grootste kans op blessures

- Als u voor het eerst gaat hardlopen
- Als u voor het eerst wedstrijden gaat lopen.
- Als u de kilometeromvang vergroot.
- Als u net snelheidswerk in uw training heeft opgenomen.
- Als u op de top van uw kunnen bent.

WAARSCHUWINSSIGNALLEN

De volgende signalen kunnen erop wijzen dat u grote risico's loopt om geblesseerd te raken;

- 's Avonds problemen met het inslapen, of 's nachts meerdere malen wakker worden.
- 's Ochtends een hogere rustpols.
- . Vaak geïrriteerd
- . Slechte eetlust
- . Meer dan twee dagen achtereen last van pijnlijke benen.
- . Regelmatig knippen met de ogen.
- . Een hardnekkige verkoudheid.
- . Uitblijven van de menstruatie.

3. LUISTER NAAR UW LICHAAM

Verwant met de ontkenning is het vermogen om onderscheid te maken tussen onschuldige pijn en pijn die duidt op een dreigende blessure. Allemaal kennen we de steek in de zij of de zere benen aan het eind van een lange duurloop, maar u moet in staat zijn om dat soort pijn te onderscheiden van de meer serieuze pijn. Hoe doet u dat? Door uw geest te trainen in het luisteren naar uw lichaam. Door alert te zijn op uw eigen signalen, want die zijn bij iedereen anders.

Ook dit is extra moeilijk voor sommige lopers, vanwege hun competitieve instelling. Als u maar door blijft gaan, zelfs als u een duidelijk signaal krijgt dat er iets niet helemaal in orde is, dan zal het alleen maar slechter gaan.

4. LEER VAN UW MISSERS

Niemand wint altijd. We moeten leren om de mindere prestaties te accepteren en ervan te leren, in plaats van in paniek te raken en de verkeerde dingen te gaan doen.

Stel dat de wedstrijd van zondag een ramp was: ruim een minuut langzamer op de vijf kilometer dan u had gehoopt. Misschien kwam dat omdat uw verwachtingen te hoog waren. Of omdat u te veel getraind had, of juist te weinig. Maar zo bekijkt u het niet. U ziet het als een mislukking en u bent vastbesloten om dat nooit meer te laten gebeuren. Dus op maandag beult u zichzelf af in een intervaltraining van 5 x 1500 meter. Een slecht plan. Zet de ondermaatse prestatie om in iets positiefs. Leer van uw eigen falen. Kijk uw trainingslogboek na om te ontdekken of u iets verkeerd heeft gedaan in de dagen en weken voor de wedstrijd. Breng in dat geval de nodige veranderingen aan in uw training en kijk vooruit.

5. LAAT U NIET LEIDEN DOOR SCHULDGEVOEL

Schuldgevoelens hebben meer blessures veroorzaakt dan gaten in het wegdek of uitstekende boomwortels. Bekijk uw trainingen en wedstrijden objectief en zeg: 'Als het allemaal wat minder gaat, ben ik misschien wel gewoon moe en toe aan een rustpauze.' Vaak denken we door ons schuldgevoel juist het tegenovergestelde. We denken dat we niet genoeg werk verzetten en storten onszelf zonder erbij na te denken in de ene zware training na de andere. Dat schuldgevoel zorgt ervoor dat we het zicht verliezen op essentiële aspecten, zoals het goed herstellen tussen trainingen of wedstrijden, stress op het werk of te weinig tijd heb ben om te kunnen trainen. Het kan het vermogen beperken om flexibel om te gaan met trainingen en wedstrijden, en dat leidt tot blessures.

6. MAAK EEN KOSTEN BATENANALYSE

Vraag uzelf bijvoorbeeld af wat het u oplevert als u maar door blijft lopen met heel gevoelige hamstrings. Het antwoord is misschien: een persoonlijk record op de tien kilometer, omdat u zo goed in vorm bent. En natuurlijk de trots die dat met zich meebrengt. Stel uzelf vervolgens de volgende vraag wat het u kost als u blijft lopen met gevoelige hamstrings. Een winter zonder hardlopen. Pijn bij gewone dagelijkse bezigheden, zoals spelen met de kinderen of de trap oplopen. Dit soort bewuste afwegingen kunnen u helpen bij het bepalen van de juiste koers. Vergelijk de mogelijkheden, overzie de consequenties, denk vooruit. Dat zijn de dingen die u soms moet doen als u blessurevrij wilt blijven. Niet altijd een gemakkelijke opgave, maar de beloning - plezierig en pijnloos lopen - is zeker de moeite waard.

Test jezelf

Een korte test om te bepalen of je blessure gevoelig bent. Antwoord met ja of nee

1. Bent u kilometer-bezeten- Bijvoorbeeld als u het einde van de week 77 kilometer heeft afgelegd gaat u dan op zondagavond nog even de deur om op dat ronde getal 80 uit te komen uit?
2. Als je niet zo goed hebt gelopen in een wedstrijd, denk je dan gewoonlijk dat het komt omdat je niet hard genoeg getraind hebt?
3. Drijf je vaak uw trainingstempo op, zelfs als een rustige training is gepland?
4. Denkt u een persoonlijk record op wilskracht te kunnen bereiken?
5. Voel je je schuldig als u een dag niet traint, zelfs als u erg moe bent?
6. Leest je 's avonds je trainingslogboek?
7. Denkt u dat klagen alleen iets is voor watjes?
8. Kun je moeilijk opschieten met andere hardlopers, in het bijzonder met leeftijdgenoten.
9. Merkt je dat u andere verantwoordelijkheden (werk, gezin, vrienden) verwaarloost om te kunnen trainen en wedstrijden te lopen.
10. Verpest een slechte wedstrijd of training je hele dag of week?

De uitslag vindt u elders in het artikel

Overweeg de volgende onderdelen aan uw trainingsprogramma toe te voegen om blessurevrij te blijven:

Rekken

Een pijnlijke achillespees, last van de iliotibialband, zere kuit: Al deze klachten kunnen voorkomen met een goed rekprogramma - En rust betekent ook: niet het hele jaar door op hetzelfde niveau trainen en wedstrijden lopen Slechts tien minuten na het lopen helpen alom de kans op blessures te verkleinen

Rust

Rust is de sleutel van alle activiteiten. Als het lichaam moe is, is het vatbaar voor blessures. U kunt zichzelf een grote dienst bewijzen door gemakkelijke dagen in te lassen tussen intensieve trainingen (ten minste één, liefst twee of drie) door elke week één of twee rustdagen te plannen. Rust betekent ook: in uw trainingsschema nodig

Krachtraining

Een sterker lichaam is minder vatbaar voor blessures. En zoveel tijd kost dat niet. Twee keer per week twintig minuten moet voldoende zijn. Richt uw aandacht op kuit, quadriceps, hamstrings, bilspieren, lage rug, Dat zijn de gebieden die tijdens het hardlopen het meest te verduren hebben.

Wekelijkse massage

Zo onderhoudt u uw lichaam. Het helpt de gevoeligheid en de vermoeidheid uit de spieren te verdrijven.

Alternatieve training

Ga één of twee per week fietsen, of neem een duik in het zwembad. Dat kan helpen bij het voorkomen van blessures: het vermindert de schokbelasting die het lichaam tijdens het lopen ondervindt. Wanneer uw benen gespannen of zwaar aanvoelen, vervang dan de geplande duurloop eens door een half uur zwemmen.

Je score (het aantal maal dat u ja heeft geantwoord):

1 -2: U blijft waarschijnlijk blessurevrij.

3-5: U vraagt om problemen.

6-8: U leest dit waarschijnlijk met een ijszak tegen het lichaam.

9-10: In het ziekenhuis herkent men u al.