Blessurepreventie

Ooit hoorde ik van een fysiotherapeut de weinig opbeurende raad: geen blessures meer? Stop met hardlopen. Hij wilde daarmee zoveel zeggen als dat blessures nooit uit te sluiten zijn. Wel kun je gelukkig op een aantal zaken letten om de kans in elk geval zo klein mogelijk te maken. Daarbij komen drie onderwerpen aan bod: overbelasting, looptechniek en leeftijd.

Acuut versus surmenage

Op de witte rand stappen langs de atletiekbaan en je enkel verstuiken is acuut, bij surmenage spelen klachten (al) langer en is de behandeling minder duidelijk. Daarom is het in het laatste geval ook zo belangrijk om in elk geval weet te hebben van de belangrijkste oorzaken van blessures, zo kun je onnodige narigheid wellicht voorkomen.

Want hoewel blessures altijd op de loer liggen is preventie vaak mogelijk.

Wat denken mensen zelf bij blessurepreventie?

Onderzoekers vroegen honderden lopers of ze wisten hoe blessures te voorkomen. Wat moet je doen en laten? Een greep uit de reacties:

* Krachtoefeningen doen
* Stretchen voor en na het lopen
* Respecteer en ken je grenzen
* Een goede warming-up (‘inlopen’)
* De juiste schoenen

En wat zegt de wetenschap?

De resultaten uit onderzoek laten echter compleet andere feiten zien. De top drie oorzaken van blessures:

* 60-70% van alle blessures komt voor uit verkeerde trainingsopbouw (te snel opbouwen)
* hoge BMI
* eerdere blessures (en dan vaak dezelfde die terugkomt)

Een verkeerde trainingsbelasting

Dit is de belangrijkste oorzaak. De zondagsloper die de hele week op kantoor zit en in het weekend denkt: lekker 15 kilometer lang mijn hoofd leegmaken. Terwijl een evenwichtige verdeling van trainingen veel leed kan voorkomen. Om hier meer over te leren is het begrip supercompensatie van belang, zie kader.

**Kader: supercompensatie**

Als het dan mis gaat en een blessure dient zich aan wordt de volgende fout gemaakt: complete rust.

Maar het weefsel of de oorzaak gaat niet vooruit door rust. De kans is groot dat als men het lopen weer oppakt de blessure (meteen) weer opspeelt.

Overigens valt taperen ook binnen de risicozone. Wat taperen is en hoe je het veilig (en zinvol) doet lees je in het kader.

**Kader: taperen (verkort de lengte, behoud intensiteit)**

Looptechniek

Fabeltje: pronatie geeft blessures. Uit testen blijkt dat mensen in hun eerste jaar, met 250 km, geen grotere kans op blessures hebben als ze proneren. Verder bleek uit onderzoek onder 500 lopers dat 90% van hen hak landt. Van hen die dat niet deden had 75% van de coacht gehoord: ga op de voorvoet landen.

Maar er is geen relatie tussen eindtijd marathon en landing. Wel bekend is dat haklanding wat meer knie/heup belast en voorvoet de voet en achillespezen. Heeft men ergens klachten dan kan dat advies beteken om eens wat meer naar voorvoet of hak te gaan.

In het algemeen is stapfrequentie verhogen (dus kleinere passen) goed nieuws voor je knieën.

Als je normaal 50 km in de week traint en je gaat vier weken flink terug in km’s en dan weer naar normaal: 30% meer kans op blessures. Je moet dus echt weer opbouwen. Verder heeft naar beweging kijken geen voorspellende waarde voor het krijgen van blessures.

Leeftijd

Als je ouder wordt zal het vermogen van je enkel minder worden, vooral rond de voet neemt de capaciteit af. De kuitspieren moeten getraind worden.

Dat moet met heel veel gewicht, anders komt er nooit overload. In het algemeen geldt dat er veel krachttraining te licht is, er is geen overload. Elastieken zijn het dus niet. Niet uitbreiden in herhalingen, wel in gewicht.

All that improves performance also reduces injury.