



10 Blessure preventie tips:

door: Vladimir Lopes Cardozo

Voorkomen is beter dan genezen. In het geval van hardloopleblessures gaat deze regel zeker op!

Een blessure werkt zeer demotiverend en is uiterst frustrerend als je merkt dat je moeizaam opgebouwde conditie verdwijnt als sneeuw voor de zon.

80- 90 % van de loopleblessures ontstaat door overbelasting. Deze overbelasting komt enerzijds doordat te snel het aantal kilometers wordt opgevoerd, anderzijds doordat de intensiteit (snelheid) te snel wordt opgebouwd. Natuurlijk zijn er ook andere oorzaken voor het ontstaan van een hardloopleblessure: verkeerde techniek, oude/verkeerde loopschoenen zijn ook voorbeelden waardoor ook blessures kunnen ontstaan.

Hieronder volgen een aantal tips om blessures te voorkomen.

1. Rustig aan in de opbouwfase! Gouden regel: maximaal 10% meer doen in de volgende week.
Tip: tel het aantal km's per week die je loopt. Train in eerste instantie op uithoudingsvermogen daarna pas (indien nodig) de snelheid.
2. Loop met een hoge pasfrequentie en een korte paslengte i.p.v. met een lange trage pas. Je loopt op deze manier met een kort grondcontact van de voet. Ideale pasfrequentie ligt tussen de 175-180 passen per minuut.
3. Afwikkeling van de voet is bij lange afstanden het meest efficiënt met een lichte haklanding. Voorvoet landing is meer voor baanatleten die 100 tot 1500 m lopen.
4. Soepele spieren zijn van groot belang. Doe daarom altijd een warming-up voordat je daadwerkelijk gaat trainen. Rekken van de beenspieren na de training is van harte aan te raden. Rekken vooraf hoeft niet per se maar kan geen kwaad.
5. Door specifieke krachtoefeningen kan je spieren die de hardloopbeweging ondersteunen extra trainen. Hierdoor worden de gewrichten gespaard.
6. Breng variatie aan in de training. Wissel af en toe van ondergrond en loop niet telkens hetzelfde rondje. Ook kan je binnen een training de snelheid variëren. Bijvoorbeeld 40 min lopen waarbij je om de 5 min harder en weer langzamer gaat.
7. Wees zuinig op je lichaam en doe niet teveel wedstrijden. 10 km wedstrijden kan je 1x per maand doen maar een marathon niet meer dan 2x per jaar. Natuurlijk zijn er mensen die veel meer doen maar de vraag is of dat wel zo gezond is.
8. Zorg goed voor je lichaam. Goed eten en drinken hoort daar ook bij! Eet gevarieerd met aandacht voor voldoende groente en fruit. Eiwitten (zitten in vis en vlees, bij voorkeur wit vlees zoals kip of kalkoen) voor de spieropbouw mogen ook niet ontbreken. Probeer 1,5 liter water per dag te drinken.
9. Neem voldoende rust. Een uitgerust lichaam is tot veel meer in staat dan een uitgeblust lichaam. Ook bij het voorkomen van blessures speelt dit een rol. Begin niet aan de volgende training als je nog niet hersteld bent van de vorige.
10. Loop en train met plezier, hierdoor worden stoffen door het lichaam vrijgemaakt die helpen om optimaal te presteren. Stress tijdens het lopen heeft een tegenovergestelde reactie.