

Praktijkbulletin, nr. 6: hardlopen & blessures

In ons vorig bulletin is het al uitgebreid beschreven: sporten is gezond en door voldoende beweging kunt u veel klachten aan het lichaam voorkomen. Hart en bloedvaten blijven beter in conditie, het verlaagt de bloeddruk en het cholesterolgehalte, er is minder kans op overgewicht en de botten blijven langer sterk. Regelmatig bewegen zorgt er ook voor dat u gemakkelijker kunt ontspannen en u beter bestand bent tegen stress. De Norm Gezond Bewegen is 30 minuten matige inspanning per dag, elke dag ! Bewegen is dus niet alleen goed voor uw lichaam en geest, maar ook lekker. U voelt zich er fit bij.

Sommigen onder u bereiden zich gedegen voor op diverse hardloopwedstrijden in de regio: denk hierbij aan de Grachtenloop, de Zilveren Kruis Achmea loop, de Oliebollenloop of de wedstrijden uit het Kennemer loopcircuit. Voor de een gesneden koek en een geroutineerde wedstrijdvoorbereiding, voor de ander een eerste kennismaking met hardlopen !

Welke hardloopblessures kunnen we onderscheiden ?

Door de grote belasting op vooral de benen en de rug ontstaan er ook vaak blessures aan de gewrichten en pezen in deze delen van het lichaam. Het betreft meestal chronische blessures, ook wel overbelastingsblessures genoemd en zelden een acute blessure.

Denk hierbij aan achillespeesblessures, kuitspierblessures, Hamstringblessures of bekkenklachten.

De meeste blessures ontstaan als gevolg van intensieve intervaltrainingen, verkeerd looppatroon of onjuiste looptechniek, verkeerd of slecht schoenen of afwijkingen in de lichaamsbouw. Denk bij het laatste bijvoorbeeld aan slechte voeten of rug of een beenlengteverschil.

Wat kan de fysiotherapeut voor u betekenen ?

Met hulp van de jarenlange praktijkervaring en deskundigheid op het gebied van atletiek & hardlopen in onze praktijk, zullen wij u helpen om zo fit mogelijk en met alle spieren en gewrichten in optimale balans weer naar het hardlopen te begeleiden.

Uiteraard zullen wij u niet alleen behandelen, maar ook adviseren om zo te voorkomen dat de klachten snel weer terugkeren. Waar nodig zullen wij u in contact brengen met de speciaalzaak op het gebied van hardloopschoenen (Runnersworld), een podotherapeut of orthopedisch schoenmaker of een sportarts. Ook bestaat via onze praktijk de mogelijkheid om op de atletiekbaan door een van onze collega's nader geïnstrueerd te worden over uw loopstijl. Wij hebben als praktijk een samenwerkingsverband met atletiekclub KAV Holland en diverse Haarlemse loopgroepen.