

Au!

Schaatsers hebben het maar makkelijk, tegen de tijd dat overtrainedheid dreigt gaat het alweer dooien. Nee, dan hardlopers. Ben je net lekker op weg, met je beginnerschema of je plan die marathon binnen de 4 uur te lopen. Krijg je last van je schenen, je knie, een blessure...

IJs gesmolten, nieuws weg. Na een week ijs kreeg ik de indruk dat de tv-zenders, radio en kranten het eigenlijk ook niet meer wisten. Iedereen bevangen door de schaatskoorts, maar na zeven dagen is het onderwerp wel zo'n beetje van binnen en buiten belicht. Het gevaar van te dun ijs, te hard ijs, zwart ijs. De schaatsers, de vrijwilligers, de wedstrijden, de elfstedentocht, het weer. Toen ging het dooien, en het bleef dooien en was het uit met het schaatsnieuws. Maar toen het water dik boven het ijs in de sloten lag, stond er toch nog een bericht in de krant. Het was heel druk geweest in de ziekenhuizen, er waren heel veel polsbreuken en er is iemand zijn neus kwijt. Dan is hardlopen toch veiliger. Toch?

Luisteren naar je lichaam is makkelijker in geval van 'boem is ho!'. Wie iets breekt of scheurt kan niet verder en meldt zich bij de EHBO, maar wat als het eigenlijk wel meevalt? Tenminste, dat lijkt zo in het begin. Pijn is fijn heb je de toppers wel eens horen beweren, dus het hoort er vast bij. Je wilt niet zeuren en bovendien, niet trainen doet ook pijn. Geestelijk in ieder geval, straks raak je je conditie kwijt of erger; loopt je schema voor die marathon in de soep.

Luisteren naar je lichaam. Het blijft een kunst apart, leer die kunst beheersen en je kunt nog jaren mee. Een beetje spierpijn is inderdaad niet erg, maar wat dan wel?

De simpelste methode is vaak het doeltreffendst. Zo ook in dit geval. Pijn kun je indelen op een schaal van 1 tot 10. Waarbij 1 staat voor minimale hinder en 10 voor ondragelijke pijn. Hoewel het een onbetrouwbare graadmeter lijkt blijkt dat de meeste mensen hiermee doeltreffend aan anderen kunnen vertellen hoe erg de pijn is. De één zal hardop klagen bij 5 en de ander gromt pas bij 8, maar het cijfer dat aan pijn gegeven wordt komt aardig overeen.

Over pijn bij het hardlopen: 1, 2 en 3 zijn de gewone hinderlijkheden. Spierpijn die na een dag weer wegtrekt. Onwennigheid bij een hoger tempo, vermoeidheid na een wat langere afstand. Bij 4, 5 en 6 zul je echt tijdelijk je programma moeten aanpassen. Wellicht kun je nog door deze pijn heen lopen, gaat het zelfs weer weg als je een tijdje aan het rennen bent. Maar het is niet goed. Hou 48 uur rust, wandel een keer in plaats van rennen of ga een keer fietsen. Grote kans dat het probleem weer is weggetrokken. Zo niet, dan hou je nog een keer 48 uur rust aan. Ga naar een sportmasseur en denk na over eventuele veranderingen van je schema of schoenen. Heb je nieuwe schoenen en is het daarna pas gekomen? Loop nog eens op je oude schoenen en kijk of het dan wel goed gaat. Ben je verder gaan rennen, heb je voor het eerst een heuveltraining gedaan, of heb je meer stress op het werk? Het is allemaal van invloed op je manier van lopen en de mate waarin je lichaam zich moet herstellen. Geef het hiervoor de tijd

Alles wat breekt, scheurt, kraakt of steekt hoort thuis in 7, 8, 9 of 10. Meld je in dit geval bij huisarts of EHBO.

Het dooit dus ze hebben vast wel even tijd voor je.

Feikje Breimer voor ProRun

www.fastfoot.nl

www.fastfoot.web-log.nl