

DOMS

Een dronken das heeft afgelopen woensdag voor verkeersproblemen gezorgd in Duitsland. Het beschonken dier had overrijpe kersen gegeten en was vervolgens dronken de weg op gegaan. Dat is nooit een goed idee.

De opgetrommelde politiemacht van de stad Goslar heeft nog behoorlijk moeten rennen om de das weg te jagen. Pas met behulp van een bezemsteel is het gelukt het dier van de weg af te krijgen. Het bericht vertelt niet of de politieagenten de volgende dag spierpijn hadden. En dat zou zomaar kunnen. Spierpijn krijg je van inspanningen die je normaal niet gewend bent te doen. Dronken rond rennen op een autoweg, of hardlopen met bezemsteel. Toch bepaald geen dagelijkse bezigheid.

DOMS

Amerikaanse sporters hebben geluk. Die hebben geen spierpijn maar DOMS. Dat staat weer voor Delayed Onset Muscle Soreness. Vertraagd Optredende Spierpijn, oftewel VOS. Maar ik denk niet dat je met VOS veel begrip zult scoren. In ons land doen we vooral wat lacherig over spierpijn. Heel wat hardlopers kunnen sappige verhalen vertellen over hun spierpijn. Probeer maar eens te gaan zitten op een wc de dag na je eerste marathon. Achterstevoren de trap af, een andere methode is er niet. Of geen mes en vork meer kunnen beet houden na een dagje verhuizen en het tillen van veel te volle en zware dozen. Wij noemen het geen doms maar vinden het een beetje doms. Had je je maar niet zo moeten uitsloven...

Heuvel af

Voor wie liever lacht om andermans spierpijn dan er zelf over mee te praten zijn er wel wat tips. Pas op voor excentrische bewegingen. Dat zijn bewegingen waarbij je je spieren uitrekt en tegelijkertijd kracht zet.

Dat doe ik nooit hoor ik je denken. Toch wel. Trap af lopen is zo'n beweging, heuvel af lopen, nog zo één. Of met beide handen en gestrekte armen die zware verhuisdoos verplaatsen, en nog eentje en nog een. De beste manier om iets tegen spierpijn te doen is voorkomen dat je het krijgt. Dus tijdens je vakantie niet voortdurend heuvels af lopen. Of gewoon in Friesland op vakantie gaan. Maar wanneer je daar dan in een zeilboot onvoorbereid aan touwen gaat trekken dan ben je gewaarschuwd.

Ben je eenmaal getroffen door VOS dan lijkt het er op dat je de ellende maar moet doorstaan. Veel methodes zijn al geprobeerd en aanbevolen maar weinig werkt echt. Rekken en strekken voor een hardlooptraining. Zinloos. Een ijsbad? Niet bewezen. Warme zalf? Het werkt hooguit psychisch.

Tijd nodig

Spierpijn heeft vooral tijd nodig. Na een dag of drie heb je ergste gehad. En voor er een week voorbij is moet het echt wel over zijn, anders is er iets ernstigers aan de hand. In die periode mag je bij hevige pijn gerust een pijnstillert nemen die ook ontsteking remmend werkt zoals bijvoorbeeld Ibuprofen. De spierpijn gaat hier overigens niet sneller van weg, je voelt het alleen minder. Massage lijkt ook pijnstillend te werken. Bepaalde onderzoeken geven aan dat het de zwelling doet afnemen en de pijn met ongeveer een derde doet afnemen. Herstel van de spieren treedt er niet sneller door op. Een goede warming up blijkt spierpijn iets te kunnen voorkomen, vooral wanneer je dit doet voorafgaand aan nieuwe oefening.

Je lichaam is een prachtig apparaat dan niet voor niets de beschikking heeft over het hebben van spierpijn. Dankzij die spierpijn laat je het wel uit je hoofd om hard te gaan trainen. Je zou jezelf behoorlijk kunnen beschadigen wanneer je dat toch zou gaan doen. Er zijn minuscule vezeltjes kapot getrokken tijdens die heftige inspanning. Je lichaam repareert dat en maakt het voor de zekerheid net iets sterker dan daarvoor, voor het geval je nog eens gaat verhuizen of op dronken dassen gaat jagen.

kersensap

Die das had het overigens nog zo slecht niet bekeken. Er is nog een middel dat werkt tegen spierpijn. Kersensap. Echt waar. Bewezen door de Universiteit van Vermont. Nu moeten ze alleen nog iets zoeken tegen de hoofdpijn die optreedt na het eten van overrijpe kersen. Sommige dassen beweren dat ze dan politieagenten op bezemstelen zien. Het middel is soms erger dan de kwaal.

Feikje Breimer voor ProRun

www.fastfoot.nl

www.fastfoot.web-log.nl