

## **Stressplas**

Om in deze tijd van het jaar voorafgaand aan een training toch maar niet te drinken voor het geval dat... is geen goed plan. Het is nooit een goed plan, maar veel vrouwen en een enkele man doen dat toch. Vanwege de stressplas.

De nadelen van schoonspringen, boxen en voetballen zijn een stuk toegankelijker, zichtbaarder en makkelijker bespreekbaar dan de ellende die een hardloper kan treffen. Zo moet je bij het schoonspringen hele strakke pakjes aan, is scheren op iedere plek een noodzaak en wie ooit van de hoge sprong en plat op zijn buik terecht kwam weet hoe pijnlijk de training is. Boxen levert bloedneuzen, bloemkooloren en verlies van hersenfunctie op latere leeftijd. En voetballers moeten doen alsof ze bijna een bloedneus zijn geslagen, vallen voortdurend op hun buik en als ze eindelijk rennen moeten ze weer stoppen bij de streep.

## **lopersleed**

Hardlopen kan in iedere gewenste outfit, levert een prima hersenfunctie op op latere leeftijd en meestal duurt het zo lang voor je bij de streep bent dat stoppen dan best plezierig is. Maar het leed dat er is, is vooral stil leed. In vorige artikelen over lopersleed is al stilgestaan bij de darmwerking, zwabberende borsten en bloedende tepels. Voor wie dat te veel was adviseer ik te stoppen met lezen. Nu het nog kan.

Doe je het letterlijk in je broek van het lachen? Levert niezen meer vocht op dan alleen in je zakdoek en drink je voorafgaand aan een training liever niets dan heb je behoorlijk last van de stressplas.

Het leuke van groepen met startende lopers is de onafgebroken stroom vragen die ze kunnen stellen. 'Als het hier steekt, kan dat dan kwaad? En daar? Waar kan ik goede schoenen kopen? Kan ik over 12 weken écht 5 kilometer lopen?' De vraag over ongewenst urineverlies gooit niemand zomaar in de groep. Terwijl één op de drie vrouwen er wel last van heeft. Met name de stressplas scoort hoog. Hiermee bedoel ik niet de plasjes die je pleegt voorafgaand aan een sollicitatiegesprek of in de pauze van een spannende film. Het gaat om de plas die je verliest tijdens springen, niezen, lachen en jammer genoeg ook tijdens het hardlopen. Uit onderzoek blijkt dat veel vrouwen om die reden af zien van sporten zoals hardlopen, paardrijden, steps, enzovoort. Jammer, want een slechte conditie en een te hoog gewicht verergeren het probleem aanzienlijk.

## **Natte nachtmerrie**

Vroeg af laat komt het onderwerp in alle groepen wel eens ter sprake. Gelukkig maar, want het lucht reuze op. Degene die er over begint weet allang dat ze de enige niet is. 'Echt Feikje, volgens mij lopen alle vrouwen boven de 40 die kinderen hebben gehad met Tena Lady! Ik heb het pas aan al mijn vriendinnen gevraagd. Allemaal, behalve eentje dan, maar die rent niet.'

De feiten. Inderdaad hebben veel vrouwen en ook mannen last van urineverlies tijdens sporten. Hoe hoger de leeftijd hoe vaker dit voorkomt, het baren van kinderen vergroot de kans op dit probleem. Voor mannen is het een verschijnsel dat zich voordoet bijvoorbeeld na een operatie aan de prostaat.

## **Bekkenbodem**

Wat helpt? Jonger worden en gewicht kwijt raken. Bijvoorbeeld door te sporten. Maar vooral bekkenbodem spieren trainen. Oefeningen kun je vinden op internet of je kunt om advies vragen bij je huisarts of fysiotherapeut.

De oefeningen zijn makkelijk uit te voeren. Bij voorkeur in de rij bij de supermarkt, terwijl je in de file staat of in de lift.

Voor de paniekplas zijn ze overigens niet afdoende. De laatste keer dat ik op de allerhoogste springplank van het zwembad stond ben ik weer omgedraaid. Ik moest ineens ongelofelijk nodig naar het toilet.

Feikje Breimer voor ProRun

[www.fastfoot.nl](http://www.fastfoot.nl)

[www.fastfoot.web-log.nl](http://www.fastfoot.web-log.nl)