



Waarom de meeste hardlopers klachten krijgen!

Waarom de meeste hardlopers klachten krijgen!

In Nederland hebben we ongeveer **1,2 miljoen** mensen die hardlopen. Hiervan komen er ongeveer **720.000** per jaar bij een arts, huisarts of fysiotherapeut te recht. Dat aantal ligt enorm hoog! Hoe komt dit nou eigenlijk en hoe kan jij dit als hardloper voorkomen? Want voorkomen is uiteindelijk beter dan genezen!

In dit E-book leggen in een aantal simpele stappen uit hoe **jij zelf** invloed kan uitoefenen op het **voorkomen** van klachten. De stappen zijn makkelijk implementeerbaar en uitvoerbaar. En mocht je nog vragen hebben, dan kan je natuurlijk altijd contact opnemen met de praktijk!



Als mensen besluiten om te gaan hardlopen is een logische stap het aanschaffen van snelle schoenen en een opvallend pak. Je kan natuurlijk niet voor de gek lopen. En daarna gaan we gewoon lekker beginnen want hardlopen kan altijd en overal natuurlijk. De eerste keer gaat het prima maar je komt thuis als een labrador met je tong op de grond.

Maar het was wel lekker!

Je krijgt de smaak te pakken dus twee dagen later ga je nog een keer! Maar nu sneller, en weer die labrador.

Nu komt het allemaal niet lekker uit in het schema dus we lopen vier dagen later pas weer, het ging vandaag iets minder en het eerste pijntje is ontstaan in je knie. Maar ach dat hoort erbij! En we lopen lekker door.

Na tien trainingen is die knie zo gevoelig je hebt je eerste blessure te pakken!

Dit scenario willen wij natuurlijk niet! Om te beginnen is het belangrijk om te weten welke factoren belangrijk zijn voor het ontstaan van klachten.

Er zijn drie factoren waar je op moet focussen:

- loop techniek
- krachtoefeningen
- trainingsbelasting

Op de volgende pagina's leggen we uit waarom deze belangrijk zijn en geven we je tips die je kunnen helpen blessures te voorkomen en je lopen te verbeteren.

Looptechniek

Een goede looptechniek maakt niet alleen het verschil tussen een wedstrijd winnen of verliezen, maar kan ook helpen in het voorkomen of juist veroorzaken van blessures.

Loop techniek is belangrijk en voor iedereen individueel bepaald. Niet iedereen loopt als Gebre Sellasie(9 x wereldkampioen). De ene land op zijn hak, de ander op zijn middenvoet en weer iemand anders op zijn voorvoet. Daar is helemaal niks fout aan maar sommige voorwaarden zijn belangrijk.

Deze tips gaan je helpen beter te lopen en minder blessures te krijgen

1. Armzwaai; houd je armen in 90 graden en beweeg van elleboog tot hand op de ribbenkast. De armen helpen mee in de voorstuwing en geven de cadans aan.

2. Cadans; iedereen heeft een natuurlijk cadans, uit onderzoek blijkt dat een cadans tussen de 170 en 175 voor een beginnende loper het beste is. Hierdoor neemt de grondreactiekracht beduidend af en hierdoor ook het risico op klachten.

3. Buikspieren; kracht kan je alleen maar overbrengen als je basis sterk is. De buikspieren zorgen voor overdracht van kracht van benen en armen op de romp. Zorg er voor dat je tijdens het hardlopen de buikspieren een klein beetje aanspant.

Deze **drie toptips** kun je alvast gaan uitproberen tijdens je eigen trainingen! Je zal merken dat je als snel anders gaat lopen, en misschien zelf een beetje sneller gaat.

In de natural running cursus leren wij je deze en vele andere tips toe te passen om uiteindelijk met minder moeite een lagere kans op blessures te laten hardlopen.

Extra krachtoefeningen

Al dat geren is natuurlijk wel heel erg leuk.. maar ook wel een heel klein beetje eenzijdig. Er zijn een aantal spiergroepen die erg belangrijk zijn om goed te kunnen lopen. De bilspieren, rompspieren, en natuurlijk de beenspieren zijn belangrijke spieren om extra te trainen.

Door deze te trainen zal de belastbaarheid van de je spieren toe nemen! Tijdens hardlopen train je geen spierkracht.

Hier onder beschrijven wij een aantal simpele oefeningen die je één of twee keer in de week uit kan voeren om sterker te worden. Hierdoor neemt de kans op klachten van het hardlopen af.

Plank op de knieën

Ga liggen op uw buik, plaats uw ellebogen op schouder hoogte. Druk uw knieën in de grond en kom omhoog. Span duidelijk de bilspieren en buikspieren aan. Probeer dit 3x30 seconden vast te houden of als u de techniek niet meer voldoende kan vasthouden.



Side-plank

Ga op uw zij liggen, plaats de elleboog onder de schouder en leg de knieën in één lijn met uw romp op de grond. Druk van uit de elleboog en de knieën omhoog. Activeer duidelijk uw bilspieren en buikspieren, druk de heupen naar voren. Houd dit 3x30 seconden vol, of als wanneer u de techniek niet meer uit kunt voeren stopt u.



Bilspier oefening (abductie)

Ga op uw zij liggen, buig uw onderste been voor stabiliteit. Breng nu het bovenste been omhoog in een rustige beweging. Breng het been zo ver omhoog zodat uw bekken niet mee beweegt. Probeer dit 3x15 te herhalen of tot dat u de techniek niet voldoende meer vol kunt houden.



Trainingsbelasting

De belangrijkste reden waardoor hardlopers klachten krijgen is door een te hoge trainingsbelasting.

Hoe herken je dat nou eigenlijk?

Er zijn meerdere factoren waardoor je kan merken dat je overbelast bent. Pijn in de spieren die te lang aanhoudt, langer dan drie dagen, toenemende vermoeidheid, geen zin meer om te lopen.

En natuurlijk blessures, in deze fase ben je eigenlijk al te laat.

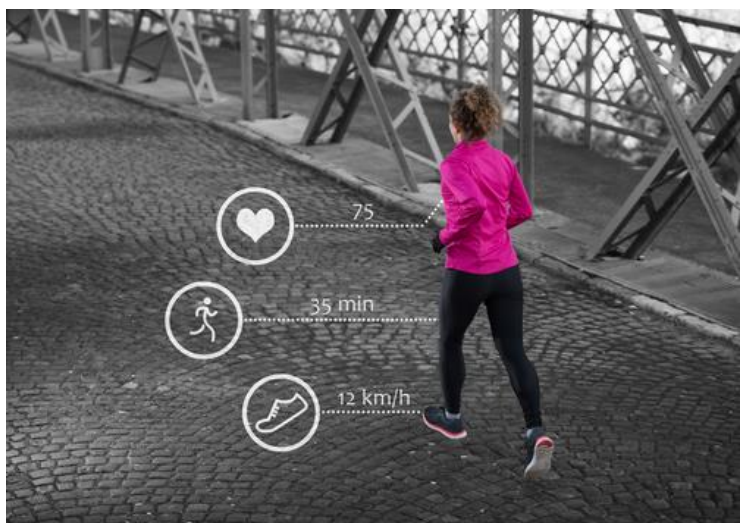
Belangrijk is een goed trainingsschema, maar nog veel belangrijker is goed voelen wat je lichaam je verteld!



Hieronder 4 tips die je kunnen helpen blessures te voorkomen

1. Neem genoeg rust tussen je trainingen.
2. Voel je je iets minder goed? Loop dan niet koste wat kost de afstand die je wil.
3. Zorg voor een goed schema waarin genoeg rust zit verwerkt samen met kracht oefeningen.
4. Zorg voor een goeie warming-up en cooling down.

Als je dit hebt gelezen kan je aan de slag met bewuster lopen, in plaats van het gezegde hardlopers zijn doodlopers te evenaren.



Ga hier maar eens mee aan de slag, je zal merken dat door het implementeren van deze tips je veel minder last hebt van hardlopen. Zo kan je weer genieten van je sport en natuurlijk van buiten! Daar doen we het uiteindelijk allemaal voor.

Loop je nou toch nog ergens tegen aan? Je kan natuurlijk altijd contact opnemen met één van onze hardloop specialisten. Ook kan je mee doen met één van onze cursussen!

[Bekijk het overzicht van de huidige trainingen](#)

[Meld je hier aan voor een running onderzoek](#)

Fysiotherapie Hofstra Maassluis

Maasweg 8a

3144 DA Maassluis

010-3073626



Fysiotherapie Hofstra Schiedam

Zoomweg 2

3123 EP Schiedam

010-3073626

