

Schoenenspecialist sleutel oplossing blessure

Bij deze wil ik reageren op het artikel van Hans Slijkerman. Ik heb zelf een soortgelijke ervaring met een achillespeesblessure en de vragen die Hans in zijn artikel stelt, heb ik ook.

Voor mij was het circa 1,5 jaar "tobben" waarbij de pijn soms heftiger en soms minder was. Vooral bij het opstaan was het eerst 10 passen strompelen en daarna ging het wel weer. In juni, na het lopen van de RoPaRun, dan toch het besluit genomen dat ik maar eens wat langer rust moest nemen. 20 jaar hardlopen en circa 30 marathons verder blijkt dan toch wel iets met je lichaam te doen.



Eerst voet "los" maken

Na de vakantie (zonder hardlopen) was de pijn aan mijn achilles nog steeds niet voorbij. Dus op advies van Erik toch maar eens langs de Fysio(workshop) gegaan. Daar constateerden ze dat alles wel erg vast zat en de fysiotherapeut heeft eerst mijn voet maar eens "los" gemaakt. Met een advies op zak om ook maar even langs de Podotherapeut te gaan, ben ik in augustus aan de slag gegaan met als doel in oktober klaar te zijn voor de marathon van Amsterdam. Hoe anders kan dit lopen ☺

De achilles ging niet "echt" over, maar een blessure onder mijn voet was geboren. Dit werd zelfs zo erg dat zelfs een stukje wandelen me al teveel was. Ook het hebben van de zooltjes van de Podo ging me niet echt helpen - sterker nog : dat leek alleen maar averechts te werken ☹ Na een aantal weken "modderen" en een humeur dat onder het vriespunt lag, heb ik de zooltjes uit mijn schoenen gehaald en begon langzaam het herstel.

Fonkelnieuwe schoenen

Als laatst heb ik ook nog even het advies van Henk Hofman opgevolgd, die mij aangaf dat ik eens bij Starshoe in Zeist moest langsgaan voor een goed schoenenadvies. Hij was daar erg goed geholpen en kon me deze zaak echt aanbevelen als een zaak waar veel specialisme aanwezig is op het gebied van loopschoenen. Zo gezegd zo gedaan en op een zaterdagochtend naar Starshoe in Zeist gegaan. Na een uur passen en meten en vele filmpjes kwam ik naar buiten met een paar fonkelnieuwe schoenen. Het grootste verschil t.o.v. mijn oude schoenen was, dat deze géén correctie hadden; gewoon neutrale schoenen dus. Best onthutsend als je al 23 jaar op anti-pronatie schoenen rondrent.

Nu bijna 2 maanden en alweer vele kilometers later kan ik zeggen dat de tip van Henk een gouden geweest is. Dus



mijn advies aan iedereen binnen de club is: zorg ervoor dat je, door een specialist goed naar de loopstijl in combinatie met je schoenen laat kijken. Dit kan een hoop ellende voorkomen. Ik ben er heilig van overtuigd dat bij mij de achillespeesblessure er, door het jarenlange gebruik van de verkeerde schoenen, ingeslopen is. Ondanks alle goede bedoelingen van de fysio en podotherapeut heeft bij de schoenenspecialist de sleutel tot de oplossing gelegen.

Groet,

Rob van Dijen