

Blessureleed - Peter Nibbelke

Nadat Hans Slijkerman en Rob van Dijen hun blessure-ervaringen in de afgelopen 2 nieuwsbrieven hebben gedeeld, wil ook ik mijn ervaringen graag met jullie delen.

Net als bij de Griekse held Achilles blijkt de (rechter)achillespees ook mijn zwakke plek te zijn.

In 2012 heb ik al regelmatig lopen kwakkelen met mijn achillespees, maar met rust en extensief trainen lukte het me nog steeds om me klaar te stellen voor de Marathon van Amsterdam (oktober), de 7-heuvelenloop (november) en natuurlijk de halve van Linschoten (december). Daarna ging het in de trainingen snel bergafwaarts en toen ik tijdens de eerste Vlinderloop van 2013 na 5,2 rustig gelopen kilometers thuis liep te strompelen was het tijd voor een echt plan. Met nog 3 maanden te gaan tot de [Marathon van Wenen](#) wend ik me tot [FysioWorkshop](#) en maak een afspraak voor een intake bij fysio Bas.



Hij komt tot de conclusie dat het een lokaal probleem is (gespannen kuitspieren en korte hamstrings) en dat het niet uit bijvoorbeeld de onderrug komt. Bas stelt voor om te starten met 2 avonden in de week gerichte fysiotherapie met veel rekoefeningen, aangevuld met massage van kuit en achillespees. We bespreken mijn plannen voor Wenen en hij sluit deelname niet op voorhand uit. Dat valt mee en we maken er ons gezamenlijk doel van.

De fysio-avonden starten steevast met een warming-up op de crosstrainer, gevolgd door een hele serie rekoefeningen met steeds grotere intensiteit en zwaardere gewichten en aan het eind een cooling-down op de hometrainer. Op de eerste avond valt mijn blik op de loopband in de hoek en vraag ik me af wanneer ik daar op mag gaan hardlopen. Bas helpt me gauw uit mijn droom en stelt voor om over 3 weken eens te kijken of ik een paar minuutjes op de loopband kan. Een illusie armer - en dat terwijl het marathonschema van de LGH-trainers een zaterdagtraining van 22 km voorschrijft.

Met een doel voor ogen doe ik thuis dagelijks trouw mijn oefeningen op de trap en op de grond en probeer ik op de crosstrainer mijn conditie op peil te houden. Binnen enkele weken voelen kuit en achillespees al een stuk beter aan en mag ik voor het eerst op de loopband: 4 x 1 min op 9 km/uur. Het voelt als een overwinning. De weken erna breid ik de afstanden langzaam maar zeker uit en ga ik ook weer buiten lopen: 5 x 2 minuten, 5 x 3 minuten, etc. Iedere keer weer afwachten hoe de reactie de volgende dag is. De Vlinderloop van maart al een rustige 11 km, de week erna een 15 km en afgelopen weekend - 3 weken voor de marathon - een 21 km.

Zoals het er nu naar uitziet, ga ik de uitdaging in Wenen op 14 april aan en hoop - met te weinig kilometers in de benen - toch de finish te halen, waarna ik mezelf ga belonen met een grote Wiener Schnitzel en Sachertorte.

Op basis van de goede ervaringen bij FysioWorkshop ben ik vast van plan om (preventief) door te gaan met de oefeningen, die ook thuis prima gedaan kunnen worden.