

## Blessures en hoe we ermee omgaan - Hans Slijkerman

**Opeens gebeurt het. Geblesseerd. Oeh. Wat nu? Ken je dit? Op het ogenblik loopt een 10-tal van ons met een blessure rond. Veel meer dan die 10 hebben één of meerdere blessureperiodes achter de rug. En voor wie dit geen van beide het geval is: ook jij maakt helaas een goede kans voor de bijl te gaan. Kunnen we hier iets tegen doen?**



Het lijkt de redactie van de nieuwsbrief een goed idee om in ieder geval te kijken of we van ons gezamenlijk blessureleed kunnen leren. Bij deze dan ook de uitnodiging om via de nieuwsbrief mee te denken over dit onderwerp en hiervan verslag te doen. Ik geef hieronder de aftrap en stel hier en daar ook een vraag. De antwoorden op deze vragen vanuit jullie ervaring kunnen ons allemaal wijzer maken. Geef verder ook sowieso weer wat je aan zinvols te melden hebt op dit gebied. Misschien kunnen we op deze manier aan een stukje deskundigheidsbevordering doen.

### Blessure dus

Eind mei (2012) hadden we een fartlek-training. Tijdens de eerste ronde voelde ik pijn aan mijn rechterallichespees. Ik besloot om op hetzelfde tempo door te lopen. Tegen het einde van de ronde werd de pijn erger en twijfelde ik eraan of het verstandig was om nog een ronde te doen. Hoewel de pijn hinderlijk was, heb ik nog een ronde gelopen. In een heel laag tempo, maar toch. De pijn bleef, ook na de training en was ook de volgende ochtend nog duidelijk aanwezig. Het leek me een goed idee om bij de huisarts langs te gaan. Die constateerde een behoorlijk geïrriteerde achillespees. Pijnlijk bij lichte aanraking. Opgezet, veel dikker dan normaal, en hard aanvoelend. Verwijzing naar de fysiotherapeut volgde.

### Wat vooraf ging

Ongeveer een jaar voordat ik naar de huisarts ging, voelde ik voor het eerst wat aan mijn achillespees. Vooral aan het begin van de training op dinsdagavond en aan het begin van de lange duurloop die ik in die tijd in het weekend deed. In beide gevallen verdween de pijn na enige tijd; ik denk zo'n beetje op het moment dat ik flink opgewarmd was. De pijn voelde aan als, c.q. legde ik uit als, stijfheid. Mei 2011 was de pijn ook nog beperkt. De pijn bleef vervolgens het hele jaar erna onregelmatig terugkomen. Als ik het voelde, was het wel steeds wat erger, maar het ging net zo gemakkelijk elke keer weer weg. Dacht ik. Ik begon na verloop van tijd de achillespees ook echt goed te voelen als ik 's morgens voor het eerst de trap af liep.

### Zelf moeten constateren



Het feit dat de pijn zich onregelmatig voordeed en steeds weer na enige tijd verdween, gaf mij aanleiding om te denken dat er niet echt iets aan de hand was. Dom geredeneerd? Zo lang je nog gewoon hele trainingen zonder al te veel hinder kunt doen, en ook flinke duurlopen, is er toch niks aan de hand? Het was ook niet zo dat ik er mijn ogen voor sloot; dus tegen beter weten in bezig was. Als je dan echter bij een fysiotherapeut belandt en die constateert dat de achillespees opgezet, dik,

hard en behoorlijk pijnlijk is bij de minste aanraking, dan vraag ik me af: had ik het allemaal niet zelf veel eerder door kunnen hebben? Is het mijn onervarenheid die ertoe heeft geleid dat ik nu met iets opgescheept zit, dat al in een vroeg stadium ontdekt had kunnen zijn? Door mijzelf? En: had ik het allemaal voor kunnen zijn? Hoe?

### Fysiotherapeut (en ik zelf) aan het werk

Op het moment dat ik dit verhaal schrijf, ga ik al 4,5 maand wekelijks naar de fysiotherapeut. Wat hij doet, is elke week opnieuw mijn achillespees rekken en strekken en de spieren eromheen bewerken. Thuis doe ik 4 verschillende soorten oefeningen die ik dan 2 x per dag uitvoer. Volgens de fysiotherapeut zou mijn herstel niet sneller verlopen als ik naar een sportarts was toegestapt. Ik kan dat niet beoordelen. Een van jullie ervaring met een sportarts bij blessures? En zo ja, was dat een betere keus geweest voor mij wellicht?

De wekelijkse behandeling plus de oefeningen thuis hebben ertoe geleid dat de achillespees er inmiddels weer normaal uitziet, qua dikte en ook weer zijn oude soepelheid terug heeft. Na zo'n 3,5 à 4 maanden was het ook eindelijk zover dat ik na de wekelijkse behandeling de pijn zo goed als niet meer voelde. (Een bepaalde tijd niet meer voelde: aanvankelijk een dag, daarna een paar dagen, nu meerdere dagen; maar hij komt nog steeds terug). De ontsteking is waarschijnlijk weg, maar de naweeën ter plekke zijn er nog en die voel je.

Na zo'n 3 maanden ben ik voor het eerst in de sportzaal bij de fysiotherapeut ook rek-, strek- en balansoefeningen gaan doen. Die oefeningen heb ik vanaf dat moment ook gecombineerd met het weer langzaam opbouwen van het hardlopen. Een voorzichtig schema van één keer per week lopen, te beginnen met 4 x 1 minuut hardlopen, afgewisseld met 3 x 1 minuut wandelen. Op dit moment zit ik op 12 - 12 - 4, met tussendoor 1 minuut wandelen. Zo lang ik geen duidelijke pijnsignalen krijg onder het hardlopen kan ik het schema verder vervolgen. Maar nog wel steeds 1 x per week slechts.



### Langdurig proces

Ik heb nog steeds geen duidelijk beeld van wanneer ik weer 'normaal' zal kunnen gaan hardlopen. (Overigens is mijn blessure niet dermate ernstig dat ik er bij gewoon lopen, wandelen, last van heb). De pijn, c.q. de ontsteking, verdwijnt slechts langzaam. Ik ben al blij dat ik op een gecontroleerde manier volgens een schema in ieder geval 1 x per week kan/mag hardlopen. Het maakt een mens wat ongeduldig bij tijd en wijle, maar aangezien ik niet verslaafd ben aan hardlopen, kan ik hier wel goed mee omgaan. Geduld is voorlopig het parool. Wat ik me wel afvraag, is of ik de oefeningen en het hardlopen al lang had moeten intensiveren. Afwijken van het door de fysiotherapeut aangedragen schema om sneller vooruit te gaan? Hoe verstandig is het om precies te doen wat een fysiotherapeut voorschrijft?

### Wat ik niet begrijp

Nog iets anders. Wat ik niet goed begrijp, is dat ik nú met deze behoorlijk hardnekkige blessure kamp. De 1,5 jaar voorafgaande aan het begin van het ontstaan van mijn blessure heb ik, voor mij doen, intensief getraind. In die 1,5 jaar heb ik bijvoorbeeld 10 een halve marathon gedaan. Ik trainde in die periode gemiddeld 3 x per week en liep véél en véél meer dan in de periode dat de blessure zich ontwikkelde.

Een blessure oplopen door overbelasting, dat kan ik nog volgen. Maar hoezo in een tijd dat je het juist rustig aan doet? Dat voelt tegenstrijdig. Of is dat verklaarbaar?

### Genoeg erover

Bijna af, dit verhaal. Mijn wereld is niet vergaan en toch wil ik iedereen waarschuwen: wees het vóór! Natuurlijk: een luxeprobleem; waar gaat dit helemaal over?! Niet zeuren. Het is maar een blessure. Maar toch: iets om samen even goed bij stil te staan.

Hans Slijkerman