



Algemene Informatie Blessurepreventie

Wat zijn de meest voor de hand liggende blessures?

Spierblessure:

- Kuitblessure
- Hamstringblessure
- Liesblessure

Overbelastingsklachten

- Scheenbeenblessure (vooral bij beginnende lopers)
- Knieblessure
- Achillespeesblessure
- Hielspoor

Blessures gerelateerd aan coördinatieverlies

- Verzwikkingen
- Breuken
- Schaafwonden

Hoe kun je blessures voorkomen of het risico beperken?

- Goede warming-up
- Goede schoenen
- Goede verhouding inspanning-rust
- "Luister naar je lichaam". Negeer pijntjes niet, het is een signaal van het lichaam
- Probeer een blessure zo snel mogelijk te onderkennen en adequaat (laten) behandelen
- Er is elke training een masseur aanwezig die je kunt vragen om advies als je pijntjes voelt
- Zorgen voor een adequaat herstelproces na een blessure middels aangepaste trainingen
- Hou de trainer op de hoogte van je algemene gesteldheid
- Juiste loopscholing, rekening houden met capaciteit van de loper. Naar mate je ouder wordt verschuift het doel van loopscholing van het verbeteren van loophouding, naar het behouden van lenigheid en coördinatie.

Voorkomen van blessures is een samenspel tussen trainer en loper

De trainer moet zorgen voor een verantwoorde trainingsopbouw en daarbij de benodigde rust inplannen. De trainer moet er rekening mee houden dat naar mate men ouder wordt de lenigheid en coördinatie van de loper afneemt.

De loper dient zich aan deze trainingsopbouw te houden om het risico van overbelasting te voorkomen. Wijziging van omstandigheden kunnen in overleg met de trainer leiden tot een aanpassing van de trainingsopbouw.

Wat is de relatie met voeding, rust en herstel?

Veel blessures ontstaan door een tekort aan herstel. Voldoende slaap is ook belangrijk. Als je onvoldoende uitgerust bent, en dus geestelijk en lichamelijk nog vermoeid bent, dan leidt dit tot een verminderd concentratievermogen, een verminderd coördinatievermogen, meer last van spierpijn en spierstijfheid. Deze factoren leiden eerder tot het ontstaan van blessures en zullen het prestatievermogen negatief beïnvloeden. Rust is belangrijk!

Het is voor een loper belangrijk dat alle voedingsstoffen in de juiste verhouding aanwezig zijn. Goede voeding is belangrijk voor het prestatievermogen, goed functioneren van de darmen en het handhaven van een optimaal lichaamsgewicht.

Daarnaast is voor de te leveren inspanning energie noodzakelijk. Voor de training een boterham, yoghurt of andere lichte voeding nuttigen kan wel maar het advies is om geen zware maaltijd te eten.

Drinken is zeer belangrijk. Tijdens het lopen verlies je namelijk vocht door zweten. Dit vocht moet aangevuld worden. Het is belangrijk dat je leert tijdens de lopen te blijven drinken. Het dorstgevoel komt vaak te laat. Door zich voor en na het lopen te wegen kan men een inschatting maken van het percentage lichaamsgewicht dat men door zweten verliest. Een vochtverlies van meer dan 2% van het lichaamsgewicht kan de loopprestatie nadelig beïnvloeden.

Tip: neem bij trainingen en wedstrijden, zeker met warm weer, altijd zelf water mee.

Bij erg warm weer is het belangrijk om trainingsintensiteit en omvang aan te passen. De trainer heeft hierin een belangrijke verantwoordelijkheid.

Wanneer moet je beslist niet gaan trainen?

- sporten als je koorts hebt
- bij een blessure
- direct na veel eten
- extreme kou
- extreme hitte
- bij gladheid (sneeuw, ijsel)
- bij onweer

Tip: neem altijd een telefoon mee als je alleen gaat trainen. Als je onderweg geblesseerd raakt kun je snel actie ondernemen. Trainers hebben zoveel mogelijk altijd een telefoon bij zich.