

Hardlopen blessures: preventie en aanpak

Running Elst



Bernard te Boekhorst,
Werkzaam bij:
SMA Midden Nederland,
Softwareweg 7
3821 BN Amersfoort



Hardloopblessures

Bekende factoren voor het ontstaan

- Aantal kilometers per week: teveel
- Snelheid: te hoog
- Fysieke factoren:
- O-been/X-been/overgewicht/stijfheid of laxiteit gewrichten/spierkwaliteit
- Eerdere blessures: “zwakke plek”
- Weinig ervaring: beginner

Hardloopblessures

Vaak genoemde factoren:

- Leeftijd, schoeisel, baan/ondergrond

Niet vergeten:

- Slaaptekort
- Stress werk/prive
- Ondergewicht
- vrouwen: niet menstrueren

NLstart2run studie:

van 1696 deelnemers 185 deelnemers geblesseerd: 10,9%

- Knieklachten: 38.4%
- Kuitklachten 20%
- Achillespees 13%
- Scheen 13%
- Enkelklachten 11.9%
- Voetklachten 8,1%
- Liesklachten 5,9%
- Heupklachten 4,3
- Hamstrings 3,8%
- Bekken/onderrug 3,2%
- (Quadriceps 1,1%)

Knieklachten (1)

Iliotibiaal bandsyndroom (ITBS)=

“Lopersknie”

Wat voel je?

-Pijn aan de buitenkant van de knie

-Plots heftig stekende pijn waardoor het hardlopen acuut gestopt moet worden

-met name trap aflopen is pijnlijk



Knietklachten (2)

Pes anserinus syndroom=

“de binnenste variant van de Lopersknie”

Wat voel je?

-Pijn aan de binnenzijde van de knie

-stekende/zeurende pijn welke geleidelijk erger wordt.

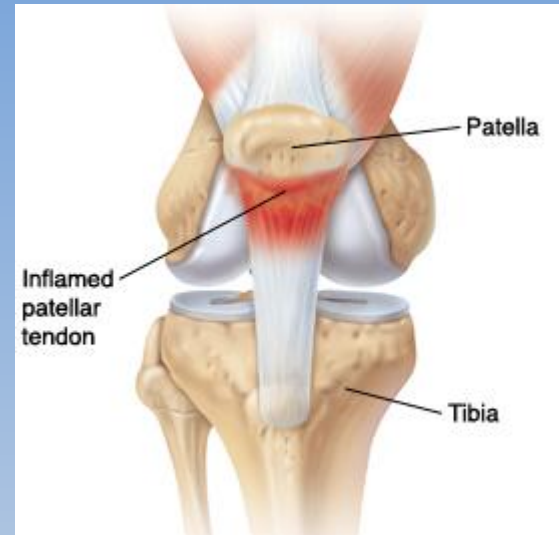


Knietklachten (3)

Infrapatellaire tendinopathie=
“Jumper’s knee”

Wat voel je?

- Pijn aan de onderzijde van de knieschijf
- stekende/zeurende pijn welke vaak na inlopen vermindert of verdwijnt
- pijn bij fietsen met te lage zadelstand, trap oplopen is pijnlijk



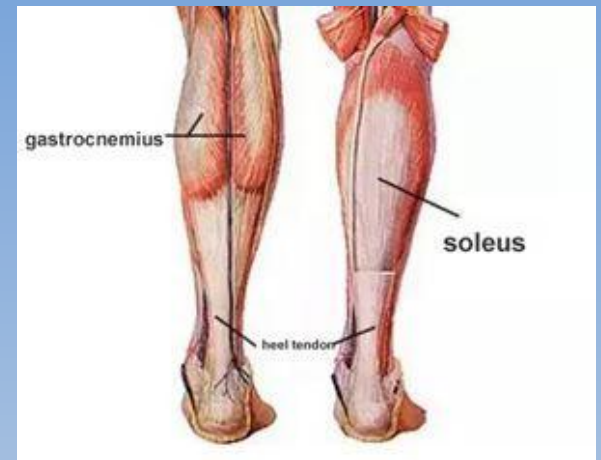
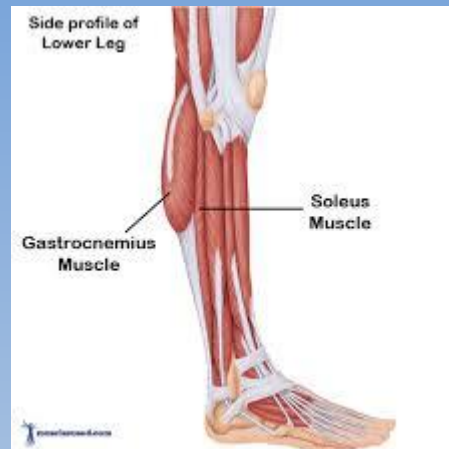
Kuitklachten (1)

Gastrocnemiusoverbelasting
Strain-----→ scheur

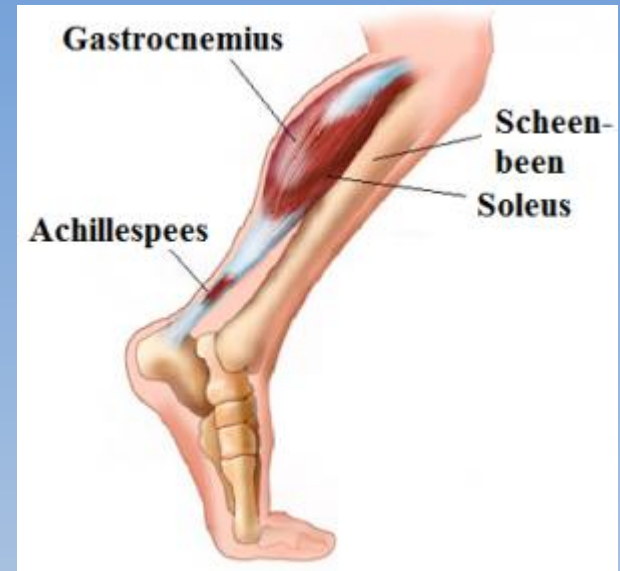
Soleusoverbelasting
Strain

Wat voel je?

-Plotse tik (alsof iemand er tegen aan schopt), direct hinken: scheur gastrocnemius
-plots heftig wordende pijn bij doorlopen; soleus of gastrocnemiusoverbelasting



Achillespeesklachten (1)



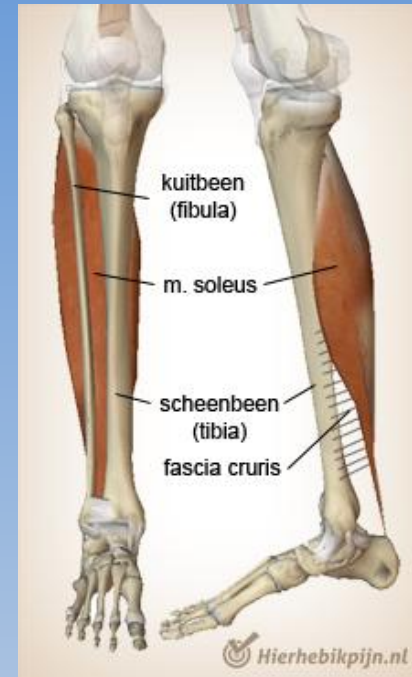
Wat voel je?

-Ochtendstijfheid, opstartpijn

-bij inlopen pijn verminderend na rustig inlopen

-als ernstiger: toename pijn bij voortzetten training en eventueel nachtpijn

Schenen: shinsplints



Wat voel je?

- pijn meestal aan binnenzijde van de schenen, soms aan buitenzijde
- vooral erger bij belasting, maar door opwarmen kan het beter voelen
- erger op harde ondergrond, minder op zachte ondergrond

Enkels (1): verzwikking



Wat voel je?

- forse pijn bij verzwikking aan buitenzijde van de enkel
- ongelijke ondergrond, meestal afgeleid

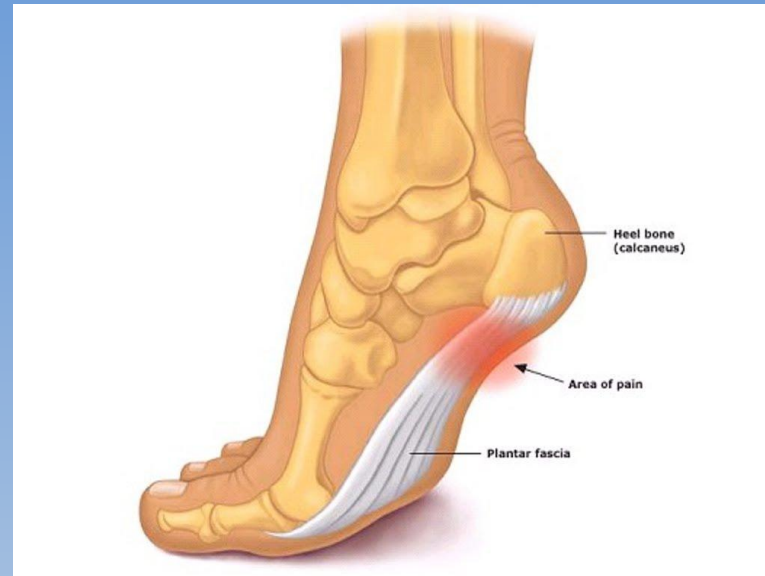
Enkels (2): sinus tarsi syndroom



Wat voel je?

-instabiliteit enkel na verzwikking, pijn buitenzijde wreef vooral na de landing

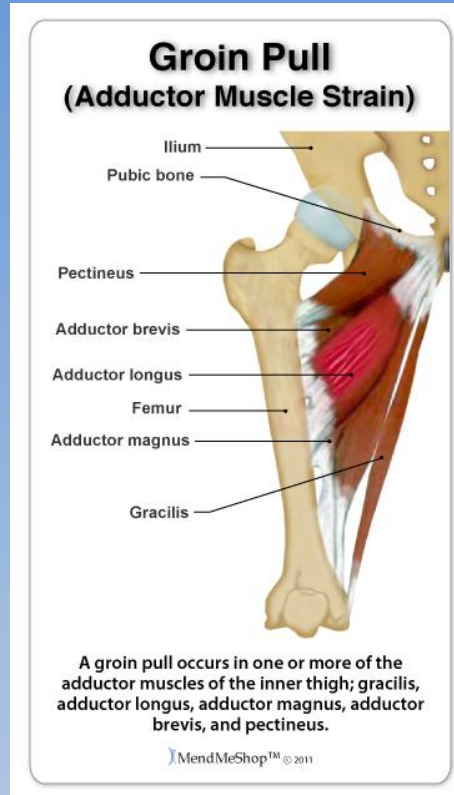
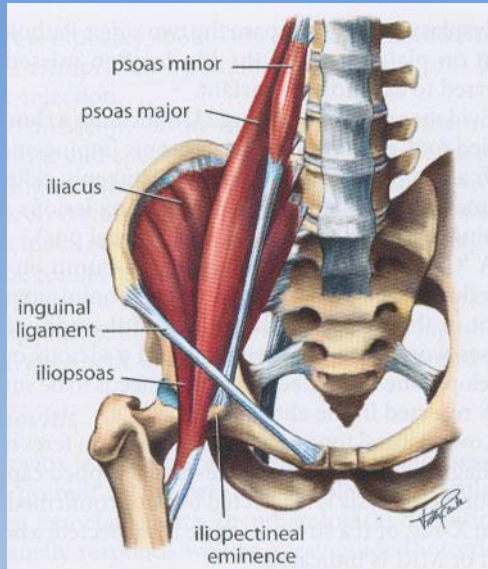
Voetklachten: “hielspoor”



Wat voel je?

- pijn onder de hiel, drukpijn binnenzijde onder de hiel
- ochtendstijf, kun je vaak doorheen lopen
- als erger dan ook nachtelijke pijn

Liesklachten: iliopsoas, adductor tendinitis, sports hernia



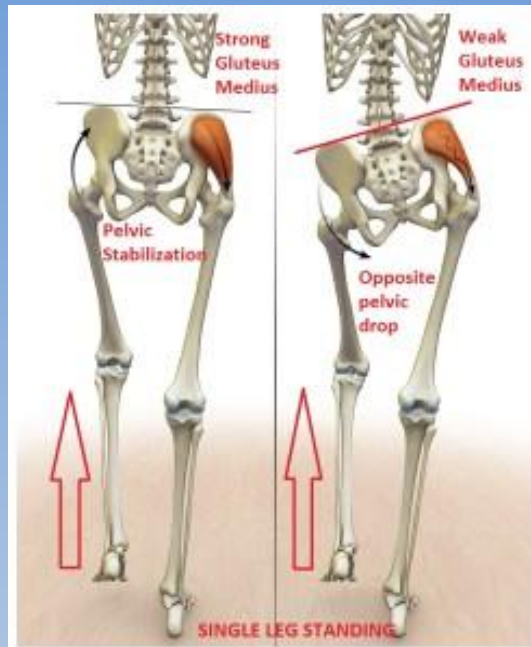
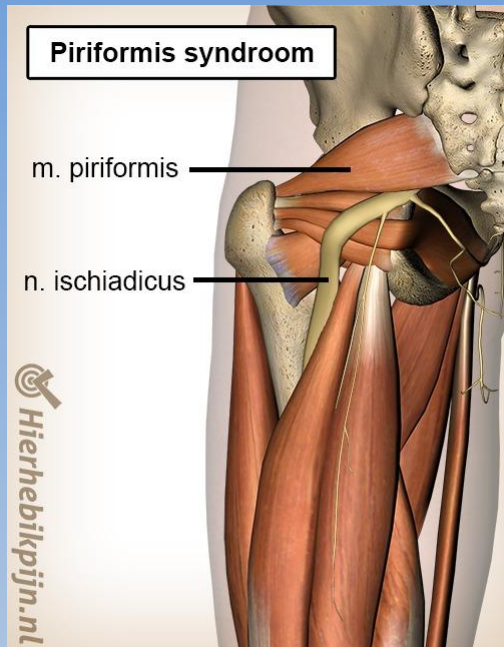
Wat voel je?

-iliopsoas: pijn bij beenheffen en bij oprekken bij heupstrek

-adductoren: pijn bij spreiden benen maar ook bij beenhef en heupstrek

-sports hernia: pijn bij minder actief lopen met de romp, onder vermoeidheid

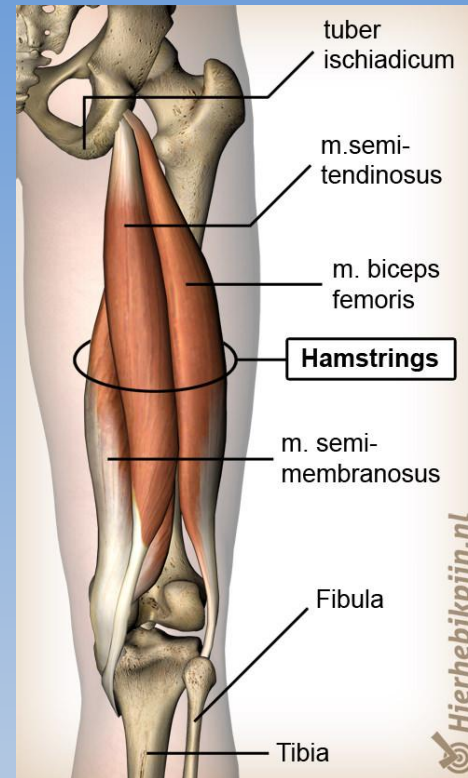
Heupklachten: piriformis, gluteus medius, tensor fasciae latae



Wat voel je?

- piriformis: pijn diep in de bil met soms uitstraling tot en met kuit, klapvoet, stuurloos gevoel
- gluteus medius: pijn aan zijkant heup
- tensor fasciae latae: pijn aan zijkant bekkenrand

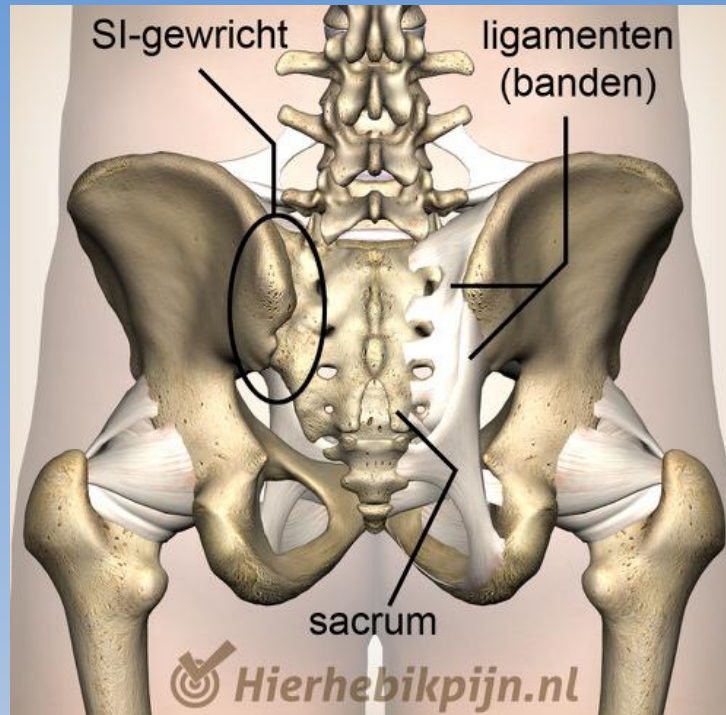
Hamstrings overbelast



Wat voel je?

- stijfheid halverwege in de hamstrings of zeurende pijn ter hoogte van aanhechting op zitbeen
- zitten in auto of op harde stoel vervelend

Klachten bekken/onderrug

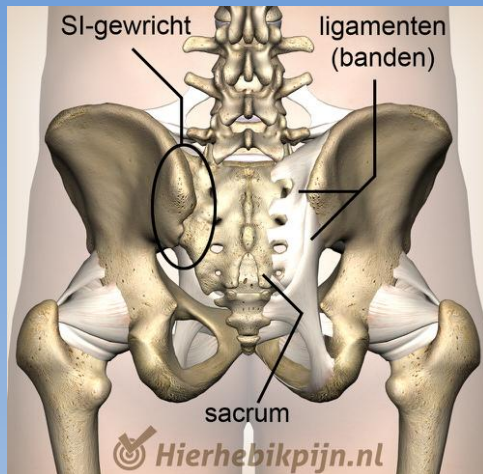


Wat voel je?

-pijn onderrug/stijfheid

-soms ook eerder genoemde problemen van spieren vastzittend aan het bekken

Niet goed bewegende gewrichten veroorzaken spieroverbelasting



Waarom bewegen de gewrichten niet goed?

Aangeboren/verworven beperkingen in beweeglijkheid gewricht

Spierzwakte

Spiercoördinatie onvoldoende

Dysbalans in spierkracht

Stijfheid in bepaalde spiergroepen

Hoeveel moet ik aan spierkracht/mobiliteit trainen?



De balans tussen belasting en belastbaarheid is te bereiken en is ook voor ieder individu anders

Algemeen volgens mij:

3x core training 10 min per week

Kuitspieren trainen 2x per week

Vaak de trap nemen (2 treden tegelijk)

Rest oefeningen is specifiek voor onderliggend probleem (blessure en oorzaak blessure)



Oefenprogramma voorbeeld

Techniek?

- Vanaf 4-6 maanden hardlopen: letten op techniek
- Eerder leidt dit vaak tot blessures door te rigoureuze overdreven veranderingen.
- Letten op techniekhandhaving tijdens duurloop (als handhaving niet lukt is de duurloop te lang).
- Pas het doel aan aan de gesteldheid van het lichaam en het behoud van de loopvorm
- (als deze niet gewaarborgd is na 20 min lopen, loop dan ook niet verder dan zo'n 3km in wedstrijd en in training niet langer dan 25 minuten).

Duurconditie opbouwen

- Blokjes van 1-2 minuten hardlopen met wandelpauzes van 2 of 3 minuten.

Uitbreiding?:

- Eerst aantal trainingen (al snel naar minimaal 3 trainingen /wk),
- Vervolgens uitbreiden duur van de blokjes van de looptraining.
- Tempo in laatste instantie opbouwen.
- Voordeel intervals: fris beginnen aan nieuw loopblokje waardoor techniek gehandhaafd blijft.

- (Later bij gevorderde lopers: mogelijkheid om in 1 training in totaal langer bij een hoge (meer wedstrijdspecifieke) snelheid te lopen)

Hardlopen: zorg dat het lichaam er klaar voor is



Dank voor de aandacht!

Opbouwschema's voor hardlopers

Voldoende conditie-opbouw: verschillende conditievormen:

- uurconditie
- Kracht
- Coordinatie



Wat zijn de verschillen tussen deze vormen van conditie?

- **Duurconditie**: hart en longen passen zich aan aan de zuurstofbehoefte van de spieren
- **Kracht**: de spieren worden sterker zodat ze langere tijd en/of sneller kunnen samentrekken.
- **Coördinatie**: verschillende spiergroepen werken samen op een manier dat er een vloeiender beweging gaat plaatsvinden met zo min mogelijk gebruik van energie bij een bepaalde snelheid: ook wel **loopefficiëntie**



Hoe bereik je dat, hoe ziet de training eruit

- Geleidelijke opbouw in duur van het lopen
- Geleidelijke opbouw in de snelheid van het lopen
- Variatie in ondergrond
- Variatie in beweging: loopscholing
- Kracht en lenigheidsoefeningen



Kracht

Voorwaarden scheppen: **kracht:**

Strekketen versterken:

- kuitspieren, bovenbeenspieren en bilspieren:
- Calf raises, squats en hip extension of gecombineerd met opstap oefeningen met gewicht.

Rompstabiliteit (Core stability):

- In eerste instantie vooral statisch: plank, brug, buikspieren, schuine en diepe dwarse, rugspieren.
- Late



Voorbeelden oefeningen

- Plaatjes



Variatie in ondergrond

Na enkele maanden volgen van eerder genoemde basistraining:

- Variatie ondergrond: ook eens trainen in bos en op ongelijke ondergrond (boomstronken, los zand).
- Ook 1-2 x per week een duurloopje soms in bos soms op de weg.



Blessures in het hardlopen

Hoe voorkom je ze en wat doe je eraan?



- eigen blessures:
- Shinsplints
- Lopersknie
- Achillespeesproblemen
- Rugklachten



Aangesloten bij:




SCAS gecertificeerd

Vragen:

- Hoeveel jaar doe je al aan lopen?
- Hoeveel kilometer loop je in de week?
- Hoeveel wedstrijden loop je per week?
- Welke blessures heb je gehad?
- Hoeveel weken per jaar ben je uit training door blessures?



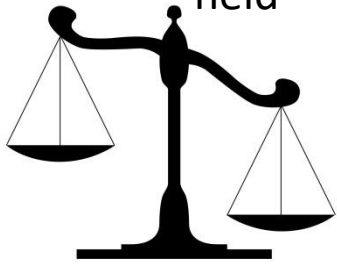
Belastbaarheid

- werk/gezin/slaap
- spierkracht/lichaamsbouw
- techniek

Belasting:

- kilometeraantal
- intensiteit
- ondergrond

Belasting Belastbaar
 heid



Belastbaar Belasting
 heid



Belastbaar Belasting
 heid



Aangesloten bij:



 SCAS gecertificeerd

shinsplints

-gewenning

- Voetbouw
- Ondergrond
- Aantal kilometers
- Intensiteit
- Schoenen



Preventie?

- balanstol
- Versterkende oefeningen kuitspier
- Geleidelijke opbouw loopschema
- Zooltjes
- Schoenen



Aangesloten bij:



 SCAS gecertificeerd

Enkelbalanstraining



Aangesloten bij:



 SCAS gecertificeerd

lopersknie

-monotonie/rompzwakte

- rompinstabiliteit
- SI klachten
- O of X-been
- Looptechniek
- Voetbouw
- Bolle weg
- Schoenen

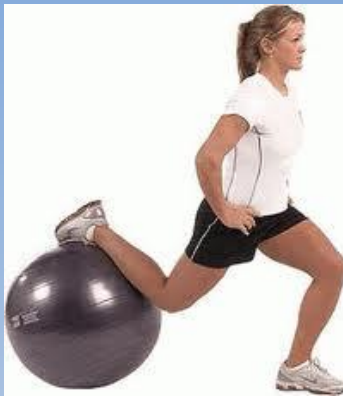


Preventie?

- rompstabiliteit
- Versterkende oefeningen bilspieren
- Technisch netjes lopen
- Geleidelijke opbouw loopschema
- Zooltjes
- Schoenen



Rompstabiliteit trainen



Aangesloten bij:



achillespeesklachten

-is het de achillespees?

- mannelijke loper > 30 jaar
- Kracht kuitspieren
- Intensiteit loopprogramma
- Looptechniek
- Enkelklachten na verzwikking
- Voetbouw
- Blessure aan andere been gehad?
- Schoenen



Preventie?

- Excentrische krachttraining kuitspieren
- Hele strekketen trainen met squats en medizinbal
- Techniek: minder afzet, minder enkelhoekbeweging
- Geen minimal shoes
- Geleidelijke opbouw loopschema
- Zooltjes
- Schoenen



Excentrische krachttraining kuiten



Aangesloten bij:



 SCAS gecertificeerd

rugklachten

Preventie?

-SI klachten of hernia-achtig?

- Monotonie
- Veel loopkilometers
- Veel dynamische krachtoefeningen rug en buik
- Stijfheid beenspieren
- Slechte looptechniek: veel torsie onderrug.
- Veel afzet/hoge intensiteit

- Rompstabiliteit trainen: plank, bruggetje
- Hele strekketen trainen met squats en medizinbal (niet te vaak)
- Techniek: minder afzet, minder torsie rug
- Meer rustdagen
- Geleidelijke opbouw loopschema

