

ED 2 mei 2014.



foto Gettyimages

Hardlopen is gezond. Maar van de 2,5 miljoen hardlopers in Nederland raakt een derde vroeg of laat geblesseerd. Sportarts Steef Bredeweg (RUG) promoveerde op onderzoek naar hardloopleesures. „Te snel, te ver en te vaak is meestal de oorzaak”, zegt hij. „Al geven veel lopers hun schoenen de schuld.”

# Hardlopers zijn soms doodlopers

door Ingrid Beckers

**Wat is de grootste valkuil voor hardlopers?** Steef Bredeweg, sportarts: „Beginnende hardlopers willen te snel, te ver en te vaak rennen. In 90 procent van de gevallen is overbelasting dé oorzaak van hardloopleesures. Opvallend is dat ze zelf geneigd zijn hun blessures te relateren aan externe factoren. Op mijn spreekuur zie ik heel wat ‘slechte’ hardloopschoenen voorbijkomen, want daar zal het dan wel aan liggen. Maar de invloed van hardloopschoenen is gering. In 2 of 3 procent van de gevallen dragen ze bij aan de blessures. Verder staat vast dat factoren als ondergrond, cooling down, warming-up, houding, lichaamsgewicht en leeftijd van de loper géén invloed hebben op het oplopen van blessures.”

**Wat is te snel, te ver en te vaak?**

„Wat je veel ziet, is dat beginnende lopers al na een aantal weken 5 of 10 kilometer achter elkaar willen rennen, vaak omdat ze meedoen aan een groot hardloopevenement. Het eindpunt staat dus vast. Gevaar daarvan is dat ze te gauw te vaak, te ver lopen, zelfs al voelen ze een pijntje. Vaak wordt ook nog eens in groepsverband getraind en wil niemand voor een ander onderdoen. „Die beginnende hardlopers maken de meeste kans op blessures. Uiteindelijk

is het een beetje the survival of the fittest. De blessurekans neemt af als het lichaam na een tijd aan de belasting went. Maar ervaren hardlopers lopen risico als verslaving om de hoek komt kijken. Ze gaan telkens grenzen verleggen, sneller en veel langere afstanden lopen. En ook dat leidt tot blessures.”

**Hardlopers zouden minder veeleisend moeten zijn?**

„In ieder geval minder nadruk leggen op dat ene doel, zoals de 10 kilometer of een hele of halve marathon. Sommige mensen kunnen na drie maanden trainen een marathon lopen. Maar de meeste beginners hebben veel tijd nodig om aan hardlopen te wennen. Ze onderschatten de belasting. Benen en voeten vangen tijdens een half uur joggen een half miljoen kilo meer gewicht op dan tijdens wandelen. Vooral voor hardlopers die in het verleden alleen zwommen of fietsten is die belasting zwaar. Ze zijn niet gewend hun benen zwaar te belasten, zoals voetballers of volleyballers. Uit mijn onderzoek bleek dat zwemmers en fietsers met een goede conditie twee keer zo vaak geblesseerd raken als ze gaan hardlopen, dan sporters die eerder al hun benen belastten.”

**In uw onderzoek deden beginners beenversterkende oefeningen.**

„Ja, een oefenprogramma van vier we-

ken voor de onderste ledematen. Dat richtte niks uit. Misschien was de periode te kort voor een positief effect en helpt het wel na drie maanden. Dat weten we niet. Er zijn aanwijzingen dat sterke romp- en bovenbeenspieren blessures voorkomen. Hardlopers trainen vaak heel monotoon, rennen alleen maar. Het is beter lopen af te wisselen met krachttraining, een keertje zwemmen of fietsen. Voor beginners geldt vooral: luister naar je lichaam, train individueel en laat je niet te veel leiden door algemene trainingsschema's. Begin met twee trainingen per week in een ontspannen tempo. Heb je na de eerste training amper klachten? Dan mag je een stapje meer doen. Viel het tegen? Loop dan dezelfde afstand, ook al beweert je schema anders.”

**Maar een beetje pijn hoort bij hardlopen.**

„Wij zeggen: een pijntje van 2 à 3 op een schaal van 10, dat de volgende dag verdwijnt, is niet erg. Dat is geen beginnende blessure. Laat staan reden om de hardloopschoenen in de prullenbak te gooien. Pijn die niet verdwijnt, betekent rust nemen of in elk geval een stap terug doen. De meeste blessures zijn goed te behandelen. En laat één

ding duidelijk zijn: blessureleed staat niet in verhouding tot de enorme gezondheidswinst die hardlopen oplevert. Uit onderzoek blijkt dat mensen gemiddeld 6 jaar langer leven als ze jaren 2 tot 3 keer per week hardlopen, in totaal 1 tot 2,5 uur per week. Daarom is het zo belangrijk vooral beginners goed te adviseren over het voorkomen van blessures. In een hardloopschoendoos zou eigenlijk standaard een bijsluitertje met trainingstips moeten zitten.”



■ Steef Bredeweg.

**Aan die hardloopschoenen heb je volgens u niks.**

„Een hardloopschoen moet natuurlijk wel lekker zitten, comfortabel zijn. Maar er is geen bewijs dat schoenen met bijvoorbeeld extra demping en stabilisatie beschermen tegen blessures. Dat is pure marketingpraat. In de jaren zeventig liepen we ook

op schoenen zonder schokdempers. Ik durf gerust te zeggen dat je met een tennis- of gewone sportschoen die lekker zit en niet slijpt ook kunt hardlopen. Een steunzool biedt wél soelaas bij bepaalde blessures of een verkeerde stand van de voet.”



reageren?  
gezondheid@depersdienst.nl