

Starten met opbouwen na een blessure



Bewegingswetenschapper
Fysiotherapeut
MiLa trainer AV Lycurgus

tmetselaar@hotmail.com

Blessures

- ▶ Algemeen 20-75% van de hardlopers raakt per jaar geblesseerd
- ▶ Achillespees klachten
- ▶ Hielspoor
- ▶ Patella femorale klachten
- ▶ MTSS (scheenbeenklachten)
- ▶ Tractus illiotibialis frictie syndroom (“lopers knie”)



Belasting - belastbaarheid

Wat **kan** ik

Spierslengte

Spierskracht

Uithoudingsvermogen

Looptechniek

Motivatie

Leeftijd

BMI



Wat **doe** ik?

Aantal kilometers

Aantal trainingen

Hoeveelheid rust

Ondergrond


Stress

Werk/studie

Thuisituatie

Social Media

Alcohol/roken/drugs



Bij overbelastingblessure is er dus ergens wat mis
gegaan in de relatie belasting-belastbaarheid

Heeft de hardloper teveel gedaan?

Of is de atleet te weinig belastbaar?

Oorzaak?

De meeste blessures ontstaan sluimerend, zonder trauma

Hardlopers melden zich pas vaak als de klachten de prestatie belemmeren!

De oorzaak is dan vaak later lastig te achterhalen

- Schoeisel
- Aantal km
- Aantal trainingen per week
- Snelheid
- Ondergrond
- Alcohol
- Roken
- Slapen
- Zelfde hardlooproute
- Bevallig van kind
- Veel zitten / bureauwerk
- Ander matras bed

- Enkel-sokjes
- Koud weer
- Teveel stilstaan
- Slechte warming up
- Te weinig kleding in winter
- 'Weekend warrior'
- Eerdere pijnklachten die niet hardloop-gerelateerd lijken
- Gehaast
- Weinig variatie – eenzijdig
- Stress
- Klachten negeren

De hardloper meldt zich weer bij je...

Wat voor blessure heeft de hardloper gehad?

Wat heeft de hardloper na het ontstaan van zijn blessure ondernomen?

- Fysiotherapie?
- Rust?
- Leefstijl (gedrag) aangepast?

=> Controleer dit bij de atleet, maak geen aannames. Eventueel overleg met de fysiotherapeut.



Voordat je start met je trainingen...

- ↳ Wat zijn zijn/haar verwachtingen?
- ↳ Op welk niveau komt hij/zij terug (bij de groep)?
- ↳ Verantwoordelijkheid bij de atleet? Of ga je sturen?
- ↳ Alleen lopen of icm ondersteunde oefeningen

Stap 1 – Afspraken en advies

- ↓ Uitleg stappenplan – stip op de horizon (motivatie)
 - ← Doelstelling maken
 - ← Subdoelstellingen
- ↓ Toenemende pijnklachten of stekende pijn melden (NPRS > 3/10)
- ↓ Trainer bepaalt schema; op tijd stoppen (onder gemiddeld)
- ↓ Uitleg nut van oefeningen

Verbeteren motorische vaardigheden

- Mobiliteit verbeteren
- Kracht verbeteren
- Stabiliteit verbeteren
- Looptechniek verbeteren
- Uithoudingsvermogen verbeteren

=> Je kunt altijd trainen

Kracht en stabiliteit :een goede basis

Kracht en stabiliteit als basis voor het hardlopen

Voorafgaand aan het herstarten van het loopschema (evt in eerder traject door fysio)

Voortzetten oefeningen (belangrijke rol trainer!)

Sportspecifiek

Omdat nog minder wordt gelopen is er voldoende tijd voor de basis.

Oefenen met klein materiaal

Fiets

Droog plekje: matje

Elastieken

Step – step up

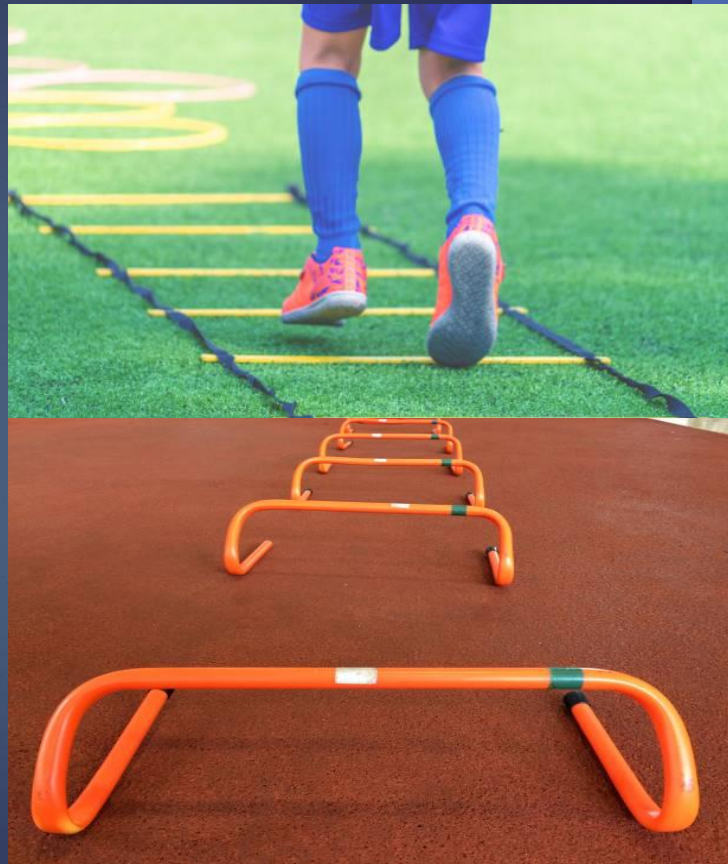
Medicin bal

Airex

Voor mogelijk later in het traject: sprongen / hinken / uitdagende ondergrond/ hoge impact

Looptechniek

- ↳ Ladder-werk
- ↳ Hekjes
- ↳ Medicinbal
- ↳ Andere ondergrond
- ↳ Voetenwerk in verspringbak (zomers)
- ↳ Sprongetjes
 - ↳ 2-benig
 - ↳ Hinkjes
 - ↳ Diverse richtingen



Mobiliteit

- ↓ Statisch rekken (thuis)
- ↓ Foam roller
- ↓ Dynamisch rekken (voor de training)

Uithoudingsvermogen

- ↓ Laag intensief beginnen (onder verwachtingen)
- ↓ Weinig omvang
- ↓ Veel rust
- ↓ Minder trainingen per week (andere fietsen of kracht)
- ↓ Eventueel fiets programma icm met lopen

Rol coach

Trainingsopbouw doseren

Monitoren en ingrijpen als het nodig is (feedback hardloper)

Atleet scherp houden op evt oefeningen therapeut

Analyseren trainingen

Toch een pijntje?

- ↵ Leg je de verantwoordelijkheid bij de atleet, wanneer hij zij stopt/ minder gaat doen?
- ↵ Welke klachten zijn acceptabel?
- ↵ NPRS <30/100
- ↵ Toenemende intensiteit van de pijnklachten
- ↵ Ochtendstijfheid (vooral achillespezen)
- ↵ Vermoeidheid / zeurend / stekend
- ↵ Nieuwe pijntjes door niet-trainen

Fitheid monitoren

Tijd

(Rust)hartslag

Heart Rate Variability

NPRS pijn

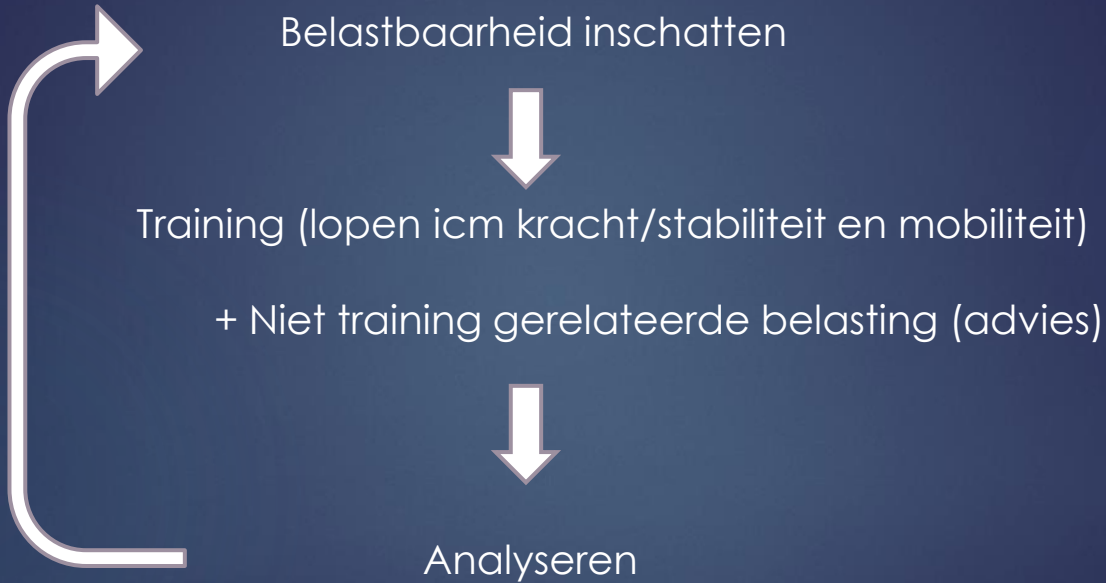
Logboekje



Niet-trainingsgerelateerde belasting

- ↳ Individuele advies gesprekken
- ↳ Doorverwijzen naar podoloog, huisarts, hardloopspecialzaak, pedicure etc.
- ↳ Info – bijeenkomsten
- ↳ Logboekje

Samengevat





Vragen?

tmetselaar@hotmail.com