

BLIXEMSNEL KOERIER



Juli 2021

INHOUD

Art.

-  **1: MARATHONSTAFETTE BLIXEMSNEL, 4 SEPT 2021**
-  **2: HALVE EN KWART MARATHON VAN CRANENDONCK**
-  **3: EVENEMENTEN IN DE KOMENDE PAAR MAANDEN**
-  **4: 6 POSITIEVE EFFECTEN VAN HARDLOPEN**
-  **5: FOTO-REPORTAGES VAN DIVERSE EVENEMENTEN**
-  **6: RUNNING-PUBLICATIES**
-  **7: HOE TRAIN JE HET BESTE IN DE WARMTE?**
-  **8: LIBERTYLOOP / FREEDOM RUN**
-  **9: 6 RARE REACTIES VAN JE LICHAAM NA JE TRAINING**
-  **10: ZATERDAG-OPBOUWTRAINING MARATHON VAN EINDHOVEN**
-  **11: VERKRAMPTE VOETEN DOOR SLIPPERS?**
-  **12: WAT TE DOEN AAN DIE ZEURENDE PIJN IN JE VOET?**
-  **13: HARDLOOPKALENDER**
-  **14: DE VERBODEN BERG**
-  **15: '2E MAANDAG VAN DE MAAND': NA DE TRAINING, BORREL OP 12 JULI IN WIJKCENTRUM BLIXEMS! KOM ALLEMAAL!**

Dolf Jansen: 'Het gaat om ...'

1: MARATHONESTAFETTE BLIXEMSNEL, 4 SEPT 2021

Inmiddels zijn al 4 estafetteteams ingeschreven (RoJe PeMa, Young Ones, At Top Speed 1, Will Be Decided ...). Ook de eerste kinderen hebben zich gemeld voor de MiniMarathon. Kijk nog eens goed om je heen in je trainingsgroep of andere trainingsgroepen en stel een team samen van 3 of 4 lopers. Gezellig om mee te doen en een goede test om een paar keer tot het uiterste te gaan om een goede tijd neer te zetten. Voor meer info en foto's van de vorige editie zie <https://blixemsnel.nl/marathon-estafette/>

[.././My Webs/WebBlixemsnel/blixemsnel_koerier.htm](https://blixemsnel.nl/marathon-estafette/) -
[Boven](#)

2: HALVE EN KWART MARATHON VAN CRANENDONCK

Let op: geldt voor het Clubkampioenschap Blixemsnel

Halve en kwart marathon van Cranendonck gaat wederom door!!

Op 19 september 2021 organiseert Loopgroep Cranendonck haar 14e halve en kwart Marathon van Cranendonck.

Eveneens is er de mogelijkheid om een wedstrijd over 10 Engelse Mijlen of 5 km te lopen.

Nu de coronamaatregelen versoepeld worden, durft de organisatie van de halve en kwart marathon van Cranendonck het aan om wederom een wedstrijd te organiseren. Natuurlijk worden alle maatregelen, opgesteld door het RIVM, in acht genomen. Wij als organisatie gaan ervan uit dat de wedstrijd op 19 september 2021 door gaat.

Verder info volgt zo snel mogelijk. Binnenkort bestaat de mogelijkheid om voor in te schrijven via www.inschrijven.nl . Houd ook onze website in de gaten. Daarop wordt vermeld wanneer de voorinschrijving geopend is.

Onze loop staat bij veel lopers/loopsters inmiddels bekend als een mooie, goed georganiseerde en gezellige wedstrijd door het prachtige natuurgebied van Cranendonck.

Uiteraard begint het programma weer met een scholierenloop, waarbij deelname voor de kinderen gratis is. Daarna volgen zoals elk jaar de afstanden, 21 - 11 en 5 km. Dit jaar wordt , in navolging van vorig jaar, de

mogelijkheid geboden de 10 Engelse Mijl, ofwel 16.1 km, te lopen . Voor elke afstand is één grote ronde uitgezet.

Om de 5 km staat een drinkpost. Op diverse plaatsen staan verkeersregelaars en/of vrijwilligers om de lopers een veilige route te wijzen over semi-verharde fietspaden, asfaltfietspaden en asfaltwegen. Op het parcours worden de kilometerpunten aangeduid en de tijdregistratie gebeurt door middel van een chip die aan de schoen wordt bevestigd.

Voor meer informatie zie : www.loopgroepcranendonck.nl

Hopelijk zien wij u op 19 september 2021 aan de start.

Met vriendelijke sportgroeten
Organisatie halve en kwart marathon Cranendonck.

../My Webs/WebBlixemsnel/blixemsnel_koerier.htm -
[Boven](#)

3: EVENEMENTEN IN DE KOMENDE PAAR MAANDEN

Zondag 18 juli

| | | |
|---------------------------------|---|----------------------------|
| Halve marathon 10 km 5 km | Bedrijvenloop Halve marathon - 10 km Scholierenloop 5 km | Wandelloop 7 km - 15 km |
|---------------------------------|---|----------------------------|

Zaterdag 17 juli

Kidsrun
400m 800m 1200m

Meer informatie of **inschrijven?**

www.halvezvanhelmond.nl



18 juli: Halve van Helmond (geldt voor clubkampioenschap) of 10km

1 sept: Hypotheker Beekloop, 4/8/12/16km

4 sept: Marathonestafette Blixemsnel en MiniMarathon

19 sept: Liberty Loop / Freedom Run, Geldrop, 4/6/10 mijl

19 sept: Halve en Kwart Marathon Cranendonck, 10,5/21km (geldt voor clubkampioenschap)

18-19 sept: Hardloopweekend 2.3 in Heemskerk (Slot Assumburg)

10 okt: Marathon van Eindhoven (geldt voor clubkampioenschap)

11 okt: Clubkampioenschapsavond 2021 in Wijkcentrum Blixems, na de training

21 nov: Zevenheuvelenloop, klik [hier](#)
12 dec: KLM Urban Trail Eindhoven, klik [hier](#)

../MyWebs/WebBlixemsnel/blixemsnel_koerier.htm - Boven

4: 6 POSITIEVE EFFECTEN VAN HARDLOPEN

Bron:RUNNERSWORLD: https://www.runnersworld.com/nl/training/looptips/a22770330/positieve-effecten-hardlopen/?utm_campaign=rw-20210608-wekelijks&utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_content=6%20positieve%20effecten%20van%20hardlopen

Dit zijn de voordelen van hardlopen voor je lichaam en geest.

Je hebt vast wel eens gehoord dat beweging het beste medicijn voor vele kwalen is. Nou, het is niet slechts een gezegde, het is de waarheid. Hardlopen heeft veel voordelen voor je gezondheid, lichaam en geest. Lees hier 6 positieve effecten van hardlopen!

Er is veel wetenschappelijk bewijs dat aantoont dat regelmatige beweging (en vooral hardlopen) gezondheidsvoordelen heeft die heel wat verder gaan dan welke pil van de dokter ook. Je moet dan wel 150 minuten per week in actie komen, wat gelijkstaat aan ongeveer vijf dagen van 30 minuten per dag.

Studies tonen aan dat dit kan helpen bij het voorkomen van obesitas, type-2-diabetes, hartziekten, hoge bloeddruk, beroerte, bepaalde kankers, en tal van andere aandoeningen. Bovendien hebben wetenschappers laten zien dat hardlopen ook de kwaliteit van je emotionele en mentale leven sterk verbetert, en dat het je zelfs helpt langer te leven. We zetten de zes belangrijkste voordelen van hardlopen op een rijtje.

1. Hardlopen maakt je gelukkiger

Als je regelmatig traint, dan heb je het zeker en vast ervaren: ongeacht hoe goed of slecht je je voelt, van bewegen ga je je beter voelen. En dat gaat verder dan de bekende 'runners high', die veroorzaakt wordt door een golf van hormonen, de endocannabinoïden. In een studie uit 2006, gepubliceerd in *Medicine & Science in Sports & Exercise*, vonden de onderzoekers dat zelfs een eenvoudige vorm van beweging als 30 minuten wandelen op een loopband, direct de gemoedstoestand van iemand die lijdt aan een ernstige depressie kan verbeteren. In een studie uit mei 2013, gepubliceerd in hetzelfde toonaangevende tijdschrift, ondervonden muizen antidepressieve effecten door hardlopen in een rad. De onderzoekers concludeerden dat fysieke activiteit een effectieve alternatieve behandeling van depressie is. Zelfs op de dagen dat je jezelf moet dwingen de deur uit te gaan, beschermt beweging je nog steeds

tegen angst en depressie, zo heeft onderzoek aangetoond. Matige lichaamsbeweging kan mensen helpen om te gaan met angst en stress. Dat effect is niet alleen merkbaar tijdens de training, het houdt ook nog enige tijd aan na een workout. Een studie in het Journal of Adolescent Health, 2012, bewees dat 30 minuten hardlopen per week (!) een positief effect had op de slaapkwaliteit, stemming en concentratie overdag. Ooit gehoord dat iemand hardlopen zijn 'drugs' noemde? Nou, in feite blijkt het inderdaad zoiets te zijn. In 2007 verscheen in Physiological Behavior een studie die liet zien dat hardlopen voor dezelfde neurochemische aanpassingen in het beloningsdeel van de hersenen zorgt als verslavende drugs.

2. Hardlopen helpt je afslanken

Je weet dat je door beweging en training calorieën verbrandt. De bonus is dat die verbranding doorgaat nadat je gestopt bent met je training. Diverse studies hebben aangetoond dat regelmatige lichaamsbeweging de 'naverbranding' verhoogt - dat wil zeggen het aantal calorieën dat je verbrandt na het sporten. Dat is net zoiets als het doorbetaald krijgen van salaris na je pensionering. En je hoeft niet eens met de snelheid Usain Bolt te sprinten om van dit voordeel te genieten. Het gebeurt al wanneer je traint met een intensiteit van ongeveer 70 procent van je VO2max (dat is een vlot tempo wat vrij makkelijk aanvoelt).

3. Hardlopen versterkt je knieën (en ook andere gewrichten en botten)

Het is al lang bekend dat hardlopen de botmassa verhoogt en ook dat het helpt leeftijdsgebonden botverlies af te remmen. Nogal eens worden hardlopers door familie, vrienden of vreemden gewaarschuwd dat 'hardlopen slecht is voor je knieën'. Daar is echter geen enkele wetenschappelijke onderbouwing voor te vinden.

REGELMATIGE BEWEGING VERBETERT HET GEHEUGEN, TAALVAARDIGHEDEN EN DENKVERMOGEN!

In feite tonen studies juist aan dat hardlopen de gezondheid van de knie verbetert. Uit vele lange termijnstudies blijkt dat hardlopen niet veel schade aan de knieën veroorzaakt. Als we kijken naar mensen met die last hebben van artritis in de knie, dan zijn er maar weinig bij met een voorgeschiedenis van hardlopen. En als we hardlopers lange tijd volgen, dan zien we niet dat hun risico op artrose meer is dan verwacht.

4. Hardlopen houdt je scherp, ook als je ouder wordt

Ben je bang dat je 'het' kwijtraakt als je ouder wordt? Regelmatig trainen zal je helpen om 'het' te behouden. Een studie uit 2012, gepubliceerd in Psychonomic Bulletin & Review, concludeerde dat het onomstotelijk is bewezen dat regelmatige training helpt tegen leeftijd gerelateerde mentale achteruitgang. Het gaat dan vooral om functies als het wisselen van taak, selectieve aandacht en werkgeheugen. Studies vinden bij

herhaling dat fittere ouderen beter scoren in mentale tests dan hun minder fitte leeftijdgenoten. Bovendien verbetert regelmatige beweging het geheugen, taalvaardigheden, denkvermogen en vermogen tot probleemanalyse bij bijna de helft van de patiënten met een beroerte. Het onderzoeksteam vond bij die groep 'significante verbeteringen' in de totale hersenfunctie aan het eind van het programma, met de meeste verbetering in de velden aandacht, concentratie, plannen en organiseren.

5. Hardlopen vermindert je risico op kanker

Misschien geneest hardlopen kanker niet, maar er is genoeg bewijs dat het helpt bij het voorkómen van kanker. Een enorm review van 170 epidemiologische studies in het Journal of Nutrition liet zien dat regelmatige lichaamsbeweging gepaard gaat met een lager risico op bepaalde vormen van kanker. Sterker nog, als je al kanker hebt kan hardlopen de kwaliteit van je leven verbeteren tijdens het ondergaan van chemotherapie.

6. Hardlopen voegt jaren aan je leven toe

Zelfs met een beperkte hoeveelheid fysieke activiteit (30 minuten, 5 keer per week), zul je langer leven. Studies lieten soms opzienbarende resultaten zien bij mensen die meer gingen bewegen. Rokers die stopten met roken en gingen bewegen, voegden gemiddeld 4,1 jaar toe aan hun leven; niet-rokers die de sportieve levensstijl oppakten wonnen 3 jaar. Zelfs degenen die bleven roken, wonnen 2,6 jaar. Mensen die kanker overleefden verlengden hun leven met maar liefst 5,3 jaar. Degenen met hartaandoeningen wonnen 4,3 jaar.

[../..My Webs/WebBlixemsnel/blixemsnel_koerier.htm - Boven](#)

5: FOTO-REPORTAGES VAN DIVERSE EVENEMENTEN

[Luxemburg trailweekend 2021 aftermovie, foto's](#)

6: RUNNING-PUBLICATIES

Running Insight: [sept 2020](#), [okt](#), [nov](#), [dec](#)

[../..My Webs/WebBlixemsnel/blixemsnel_koerier.htm - Boven](#)

7: HOE TRAIN JE HET BESTE IN DE WARMTE?

Bron: <https://www.prorun.nl/training/hoe-train-je-het-beste-in-de-warmte/>

De temperaturen gaan weer omhoog. Waar moet je als loper rekening mee houden?

De temperatuur loopt op. Hardlopen in warme omstandigheden kan uiteraard, maar je moet wel enige voorzorgsmaatregelen nemen om vervelende gevolgen te voorkomen. We geven je een aantal tips.

1. Train bij voorkeur 's morgens of 's avonds en probeer de hete middag te vermijden. Als je een prestatieloop of wedstrijd wilt gaan doen, train dan op het tijdstip van het komende evenement. Daardoor kan je lichaam zich aanpassen aan de weersomstandigheden van dat tijdstip. Als de trainingen niet lekker gaan, wees dan zo verstandig om niet deel te nemen.

2. Draag luchtige kleding die verdamping van zweet mogelijk maakt, zodat de huid kan afkoelen. Ook de kleur van de kleding is belangrijk. Lichte kleuren zullen de zonnestralen weerkaatsen en daardoor minder warmte opnemen. Donkere kleuren daarentegen absorberen de zonnestralen waardoor ze juist warmte opnemen.

3. Probeer geleidelijk te acclimatiseren als het weer plotseling omslaat. Loop in hitte in een lager tempo dan gebruikelijk en loop minder kilometers. Dit is vooral belangrijk wanneer je niet zo goed getraind bent.

4. Loop op bosgrond of gras. Dit is aanzienlijk koeler dan lopen op asfalt waar de warmte wordt teruggekaatst.

5. Las bij warm weer regelmatig drinkpauzes in, zelfs wanneer u geen dorst heeft. Dorst treedt namelijk pas op als uw lichaam al (te) veel vocht heeft verloren. Wel of geen dorst hebben is dus een slechte graadmeter.

6. Een loper zal zich moeten aanleren om tijdens lange duurlopen regelmatig te drinken en niet te wachten tot het dorstgevoel optreedt.

Trainen met een hartslagmeter

Bij warm weer liggen de individuele hartslagzones hoger dan normaal. Dit effect is behalve temperatuurafhankelijk, ook afhankelijk van de luchtvochtigheid. Hoe hoger de luchtvochtigheid, des te groter het verhogende effect op de hartslag. Door de hogere lichaamstemperatuur gaan de bloedvaten in armen en benen meer openstaan. Hierdoor verplaatst een deel van het totale bloedvolume zich naar de ledematen. Dit geeft een verminderde vulling van het hart, waardoor vervolgens per hartslag ook minder bloed wordt rondgepompt. Om dit te compenseren stijgt de hartfrequentie zodat de hoeveelheid bloed die rondgepompt wordt, gelijk blijft.

Bovendien treedt bij warm weer sneller uitdroging op doordat veel vocht wordt verloren door een toegenomen zweetproductie. Hierdoor daalt het bloedvolume waardoor de hartslag ook stijgt.

Het effect van de warmte op de hartslag is niet bij iedereen even sterk. Sommige lopers zullen nauwelijks verschil opmerken, terwijl bij anderen sprake is van een 10-15 slagen hogere hartslagzone. Bij koud weer bestaat

er een tegenovergesteld effect.

Mogelijke gevolgen van trainen bij warm weer:

Kramp

Pijnlijke samentrekkingen van de skeletspieren veroorzaken kramp, meestal in de kuitspier. Dit is het gevolg van extreem vochtverlies, waardoor de balans tussen de zouten in de lichaamscellen (natrium, kalium, calcium) verstoord raakt.

Collaps

Een tijdelijk, gedeeltelijk (flauwte) of totaal bewustzijnsverlies (collaps) wordt veroorzaakt door de ophoping van bloed in de onderste extremiteiten. Hierdoor daalt de bloeddruk en volgt verlies van bewustzijn. Personen die gedurende langere tijd in de hitte onbeweeglijk stilstaan, zoals lijnrechters en toeschouwers, lopen risico op deze aandoening.

Zonnesteek

Symptomen van een zonnesteek (heat exhaustion) zijn ernstige vermoeidheid, duizeligheid, hoofdpijn en een huid die kletsnat is van het zweeten. Hart en circulatie hebben het zwaar te verduren. Dit komt doordat de huidcirculatie wordt verhoogd om warmte af te kunnen geven, terwijl het circulerend volume verminderd is door het vochtverlies van het zweeten.

Hyperthermie

Hyperthermie (heat stroke) is een levensbedreigende toestand. Bij het aanblijven van de warmte en het vochtverlies neemt de huidcirculatie af ten gunste van de centrale circulatie. De lichaamstemperatuur kan dan extreem oplopen. Symptomen zijn een hete, droge huid, een snelle pols en irrationeel gedrag. Soms kan het zelfs leiden tot stuip trekkingen en fatale schade aan het zenuwstelsel en de inwendige organen.

../My Webs/WebBlixemsnel/blixemsnel_koerier.htm -
[Boven](#)

8: LIBERTYLOOP / FREEDOM RUN

Jazeker, we vieren het weer samen.

Trots en blij dat groen licht werd verkregen kondigen wij onze tweede editie van de Liberty-loop / Freedom Run aan.

Een recreatieve loop over drie afstanden en weer vernoemd naar onze bekende veteranen Bill, Joe en Armando.

Het startschot zal rond 11.00 uur worden gelost op zondag 19 september 2021.

Eindelijk weer vrij in groepsverband kunnen hardlopen door de bossen tussen Geldrop en Mierlo, langs het war cemetery en onder de TV-toren door over een prachtig parcours.

Jij kunt deze sportieve uitdaging gaan meemaken.
Gezelligheid en beleving daar zal het niet aan ontbreken. Ook niet aan een bezweet shirt.

Wel aan toeschouwers. Ook een after party behoort nog niet tot de mogelijkheden. Je begrijpt waarom, Corona kan nog rondspoken.

Doe jij weer mee? Breng je ook dit jaar met jouw sportieve inbreng een eerbetoon aan onze bevrijders?

Ren voor de vrijheid! En respecteer daarmee hen die ons de vrijheid hebben gegeven.

Voor het bewust laag gehouden inschrijfgeld van € 5,= hoef je het beslist niet te laten.

Het maximaal aantal inschrijvingen bedraagt 500, en de inschrijftermijn is gestart.

Dus wees er bij, we kijken juist nu extra uit naar jouw komst, en schrijf je in op www.inschrijven.nl

Willem Biermans

9: 6 RARE REACTIES VAN JE LICHAAM NA JE TRAINING

Lees dit interessante artikel: klik [hier](#)

../My Webs/WebBlixemsnel/blixemsnel_koerier.htm -
[Boven](#)

10: ZATERDAG-OPBOUWTRAINING MARATHON VAN EINDHOVEN

[Dit schema](#) geeft een goede opbouw voor ieder die een halve marathon wil lopen in Eindhoven. Zowel voor wie de halve voor het eerst loopt, als voor hen die dat al vaker hebben gedaan. De halve marathon van Eindhoven is op 10 oktober 2021. Schrijf je [hier](#) in! Deze halve telt ook voor het clubkampioenschap, dus draag dan ook zichtbaar je clubshirt zodat je tijd daarvoor meetelt!

De zaterdagochtendtraining is een halve marathon-training voor alle trainingsgroepen.

Vanaf zaterdag 3 juli is de starttijd van de trainingen voor de halve marathon vervroegd naar 8.30u. Het vertrek is vanaf het plein bij het VTA. De trainingen zijn voor iedereen die zijn of haar conditie zover op wil bouwen of op peil wil houden dat het goed mogelijk is om in oktober

een halve marathon te lopen. De training is geschikt voor iedereen die op dit moment al rustig 10 km kan hardlopen. Zowel beginners als de meer getrainde lopers zijn welkom.

In overleg met de trainer zal ook af en toe de training in het Sonse bos plaats vinden.

De training is onder begeleiding van trainer Willie.



Zaterdagtraining in juni 2020

[../..//My Webs/WebBlixemsnel/blixemsnel_koerier.htm](http://.../My Webs/WebBlixemsnel/blixemsnel_koerier.htm) - Boven

11: VERKRAMPTE VOETEN DOOR SLIPPERS?

Bron: https://www.plusonline.nl/voeten/verkramppte-voeten-door-slipper?mt=cb72bdf7a80b2b4e00f621f0158ea46316114fefb655655c92f0e267a84e6ec0&utm_source=nieuwsbrief&utm_medium=email&utm_campaign=POL-2021-05-15&utm_content=POL-2021-05-15&utm_term=

'Sinds een paar maanden heb ik 's ochtends als ik opsta pijnlijke voetzolen. Ik denk dat dit het gevolg is van een zomer op slippers en platte schoenen. Het lijkt alsof mijn voeten een verkramppte vorm aannemen en nauwelijks meer kunnen ontspannen. Waardoor kan deze pijn ontstaan en langdurig aanhouden?'

Sepp Mortelmans, podotherapeut:

Na de zomervakantie ziet de podotherapeut steevast patiënten met klachten door het dragen van slippers. Door het dragen van slippers kunnen er allerlei klachten ontstaan zoals achillespeesklachten of scheenbeenvliesontsteking. Maar de meest geziene klacht in de podotherapiepraktijk ten gevolge van het dragen van slippers is het zogenoemde 'hielspoor': een ontsteking/irritatie van de peesplaat onder de voet (fasciitis plantaris).

Klapperen

Bij het afwikkelen van de voet komt de hiel omhoog tijdens de zogenoemde 'hiellift' om het ene been voor het andere te kunnen zetten. Op het moment dat de hiel omhoog komt, staat de slipper nog op de grond om er vervolgens achteraan te 'klapperen'. Dit is ook het typische geluid wat te horen is bij het dragen van slippers. Vanaf het moment dat de hiel omhoog komt heeft het voetbed van de slipper een mindere functie, simpelweg omdat er geen direct contact meer is met de voet.

Ook neem je op slippers kortere stappen en wikkel je de stap niet goed af. Dit zal zeker gelden voor mensen die door de bouw van hun voeten al moeilijker lopen op slippers. Tevens zakt de hiel vaak van de slipper af omdat deze geen steun geeft; let er maar eens op bij willekeurige mensen op straat die op slippers lopen. Slippers met een voetbed zullen tijdens het lopen meer steun geven dan een plat slippertje, zodat je minder snel van de slipper glijdt.

Klauwen

Wat daarnaast een probleem is bij het dragen van slippers, is het klauwen van de tenen. Om de slipper aan de voet te houden, gaan de tenen automatische klauwen. Hierdoor komt er veel trekkracht op de pezen van de tenen en op de peesplaat onder de voet waardoor deze geïrriteerd of zelfs ontstoken raakt, met pijnklachten tot gevolg. Met een forse peesplaatirritatie/ontsteking kun je wel anderhalf jaar zoet zijn voordat deze klachten weer over zijn.

Ik raad je dan ook aan om een afspraak te maken bij een podotherapeut om je voetklachten even goed te laten nakijken om zeker te zijn dat er geen sprake is van een overbelastingsletsel.

12: WAT TE DOEN AAN DIE ZEURENDE PIJN IN JE VOET?

BRON: https://www.runnersworld.com/nl/gezondheid/blessures/a29870287/pijn-in-voet-blessure-hardlopen-oorzaak-behandeling/?utm_campaign=rw-20210629-wekelijks&utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_content=Wat%20te%20doen%20aan%20die%20zeurende%20pijn%20in%20je%20voet

Kijk eerst eens kritisch naar je looptechniek, voordat je een afspraak met je fysio maakt.

De spreekkamer van podoloog Robert Conenello zit regelmatig vol met hardlopers met een breed scala aan voetproblemen. Van problemen met de achillespees tot eeltknobbels en stressfracturen. Gemiddeld 15 keer per dag ziet hij een hardloper met pijnklachten aan de voet en de hiel. 'Ik heb mijn praktijk inmiddels 30 jaar en zie dat het alsmaar toeneemt.'

We vroegen Conenello en enkele sportartsen wat de oorzaken zijn van pijnlijke voeten. Dit is wat je zelf kunt doen als je er mee te maken krijgt.

Zere voeten door overbelasting

In sommige gevallen duidt pijn in de voet op een aandoening van de peesplaat aan de onderkant. Dan kan er sprake zijn van een overbelastingblessure, die bekend staat onder de naam fasciitis plantaris. Het is een ontsteking van de peesplaat die de bal van de voet met het hielbeen verbindt. Hardlopers ervaren het als een vervelende hielpijn, zegt Conenello. In veel gevallen gaat het om een stekend gevoel aan de onderkant van de voet, alsof je in een spijker hebt getrapt. Vaak is het in de ochtend, meteen na het opstaan al duidelijk voelbaar.

Normaalgesproken geeft de peesplaat - de fascia plantaris - geen klachten tijdens het hardlopen. Maar als de vier plantaire spieren, waarmee ze is verbonden, zwak worden of een afwijking vertonen, krijgt de peesplaat bij elke stap meer stress te verduren, wat kan leiden tot een ontsteking. Die kan overal aan de onderkant van je voet pijn doen. De klachten kunnen zich ook manifesteren in de voetboog, licht Conenello toe.

Interne oorzaken van pijn in je voeten

Zoals bij veel andere hardlopblessures onderscheiden we twee categorieën oorzaken bij fasciitis plantaris en andere klachten aan de voet, zegt podoloog Maggie Fournier. Het gaat om ofwel interne factoren, die te maken hebben met de anatomie en fysiologie, ofwel externe factoren - die van buiten je lichaam komen - zoals het soort schoenen dat je draagt, de ondergrond waarop je traint en je trainingsgewoonten.

Als interne oorzaak van pijn in de voet kun je denken aan een doorgezakte voetboog of platvoeten. Een schoen zou je voet op de juiste manier moeten ondersteunen, zegt podoloog Judith Sperling. Gebeurt dat niet, dan kan dat problemen geven.

Als je een hoge voetboog hebt, dan maakt de tibiale pees - die de kuit met de binnenkant van de voet verbindt - overuren om deze te ondersteunen. Dit kan leiden tot lokale vermoeidheid, die over kan gaan in pijn en een ontsteking. Sperling wijst erop dat pijn in de voet ook het gevolg kan zijn van artrose van de gewrichten in het midden van de voet.

Externe factoren die pijn veroorzaken

Fournier geeft aan dat het te snel opvoeren van de trainingsbelasting een van de externe oorzaken van voetpijn is. Vooral het opvoeren van het aantal snelle kilometers is een risicofactor, omdat dit veel meer impact heeft dan een rustige duurloop.

Ook verandering van de ondergrond waarop gelopen wordt, kan zorgen voor voetklachten. Je gaat bijvoorbeeld in het najaar, als het eerder donker is, op de weg in plaats van in het bos lopen. Of je begint met trainingen op een kunststof atletiekbaan. Berucht zijn de bolle wegen, die vanaf het midden schuin aflopen naar de berm. Als je altijd aan dezelfde kant loopt, worden voeten en benen langdurig onevenwichtig belast. Fournier ziet ook klachten aan de voet bij hardlopers die maar geen afscheid kunnen nemen van hun oude schoenen en daarop, lang voorbij de houdbaarheidsdatum, hun trainingen blijven doen.

Er zijn ook oorzaken die niet hardloopgerelateerd zijn. Dat zijn de dingen die je doet in al die uren van de dag dat je niet hardloopt. Je doet je voeten geen plezier met schoenen die een slechte pasvorm hebben, of onvoldoende steun bieden, vooral bij activiteiten waarbij je veel moet staan of lopen. Conenello waarschuwt dat veel zitten hiervoor niet de oplossing is: dan worden de voetspieren onvoldoende belast en verzwakken ze.

Hoe kun je zelf de pijn in de voet behandelen en wanneer moet je een arts raadplegen?

Conenello schat dat meer dan driekwart van de voetklachten door de sporter zelf behandeld kan worden. Bijvoorbeeld met deze rekoefening: pak zittend je grote teen, buig hem gedurende 10 seconden stevig naar je toe. Herhaal dit 10 keer. Hiermee ontspant de peesplaat onder je voet.

Bij een andere oefening wrijf je zachtjes over de onderkant van de voet. Als je een plek vindt die bijzonder gevoelig is, dan kun je deze volgens Conenello masseren door je voet heen en weer te rollen over een tennisbal. Je kunt daarvoor ook een plastic fles met bevroren water gebruiken. Daarmee verlicht je de pijn en hebt bovendien baat bij de ontstekingsremmende eigenschappen van ijs. Zorg ervoor dat je je voet

niet te lang op één plek laat rusten, om lokale bevrozing te voorkomen, waarschuwt Sperling.

Lopen op blote voeten kan de voetspieren versterken. Toch kun je beter ondersteunende schoenen dragen als je voetpijn hebt, ook binnenshuis, zegt Fournier. Op veel plaatsen kun je steunzolen kopen, die de peesplaat een beetje extra ondersteuning bieden. Draag ze tot je pijnvrij bent.

Ontstekingsremmende medicijnen kunnen soms helpen de symptomen te verlichten. 'Maar als je niet meteen - binnen de eerste paar dagen - duidelijke afname van de pijn ervaart, dan kun je er volgens Conenello beter mee stoppen. Waarschijnlijk is dan niet de ontsteking, maar een andere oorzaak de bron van de pijn. 'Je gebruikt dan medicijnen die je niet echt nodig hebt en die op de lange termijn zelfs schadelijk kunnen zijn', zegt hij. Nierbeschadiging en maag-darmproblemen behoren tot de mogelijke bijwerkingen.

Als je pijn in de voet ondanks je thuisbehandeling niet vermindert; als je vanwege de pijn anders gaat lopen; als je plaatselijk verschijnselen als zwelling, roodheid of blauwe plekken aantreft, dan is het een goed idee om bij een arts te rade te gaan.

Een sportarts of orthopedisch specialist kan een MRI of een ander onderzoek inzetten om oorzaken zoals een stressfractuur of een scheurtje in de peesplaat vast te stellen. Ze kunnen de onderliggende oorzaken opsporen door je lichaamsbouw en looppatroon te analyseren, en je trainingsbelasting van de voorgaande weken erbij pakken.

Wat zijn de beste behandelingen voor pijn in de voet?

Als behandelingen zoals ijs, rust en massage geen verlichting bieden, kan je arts je na diens onderzoek verwijzen naar een fysiotherapeut. 'Dat blijkt vaak effectief', heeft Fournier ervaren. De behandeling kan bestaan uit het versterken van de spieren, rekoefeningen en manuele therapie.

Sommige artsen zullen een injectie met corticosteroïden voorstellen. Conenello is daar geen voorstander van. 'Het is als een pleister met een korte levensduur.' Als de oorzaak niet wordt aangepakt zal de pijn twee keer zo hard terugkomen, is zijn overtuiging.

Zowel Conenello als Sperling wijzen op een nieuwe behandeling, een variant van de shockwave-therapie. Het betreft ESGT, wat staat voor extracorporale schokgolftherapie. Veel soorten pijn in de voet - of het nu fasciitis plantaris is, artrose of een ontsteking van de tibialis posterior spier betreft - reageren goed op deze nieuwe aanpak. Bij deze behandeling wordt gebruikgemaakt van drukgolven om de productie van bepaalde eiwitten, die ontstekingen kunnen verminderen, te stimuleren. Tevens wordt de groei van bloedvaten bevordert en stimuleert het de regeneratie van spier- en bindweefsel en de zenuwen.

Hoewel er steeds meer bewijs komt voor het positieve effect van ESGT, wordt de behandelwijze nog altijd gezien als experimenteel. Bespreek de voor- en nadelen met je huisarts om de bepalen of het in jouw geval de moeite waard is.

Opmerkelijk is dat je in de periode dat je met ESGT behandeld wordt, meestal niet hoeft te stoppen met hardlopen. 'Als je geen pijn hebt tijdens het hardlopen of de ochtend die daarop volgt, dan kun je de gelopen afstand blijkbaar goed aan', redeneert Sperling. 'Maar als de pijn toeneemt, dan moet je je echt een paar weken inhouden en wachten tot de klachten verdwenen zijn.'

In dat geval kun je met crosstraining de conditie op peil houden. Je kunt een aantal, of zo nodig alle hardloopkilometers tijdelijk vervangen door activiteiten als aquajoggen, zwemmen of fietsen met een lage weerstand en een hoog toerental. Zo blijven hart en longen actief zonder de voeten te belasten.

Hoe kun je pijn in de voet voorkomen?

'Als het om preventie gaat, dan kijk ik eerst naar de hardloopschoen', zegt Sperling. Ze beseft dat er geen magische schoen bestaat die voor iedereen geschikt is. Ze adviseert daarom een hardloopspecialzaak op te zoeken en je te laten helpen bij de keuze van een schoen die bij jouw voet en looppatroon past. 'Kies een model dat comfortabel voelt', voegt ze er aan toe.

Conenello bevestigt het belang van draagcomfort. 'De schoen die je uiteindelijk kiest is misschien een andere dan degene die ik normaal zou aanbevelen. Maar als je daar lekker op loopt, dan is het de schoen die je moet dragen.'

Voor de een kunnen minimalistische schoenen (met weinig tot geen schokdemping) de pijn in de voetboog verlichten doordat ze de voetspieren extra activeren. Bij mensen met problemen die te maken hebben met de pees van de tibialis posterior spier, kan dat type schoen problemen juist verergeren, waarschuwt Sperling.

Het is aan te bevelen om meer dan één merk en model schoenen te kopen, zodat je kunt afwisselen. Volgens Conenello heb je dan niet het probleem dat de druk op de voeten bij elke training hetzelfde is. Houd van elk paar bij hoeveel kilometers je erop loopt. Fournier pleit ervoor om er niet al te veel afstand op af te leggen. Hij vindt het raadzaam om ze na 500 tot 600 km te vervangen.

Naast goed schoeisel, kan een goed trainingsprogramma dat werkt met een rustige opbouw uitgesmeerd over langere tijd ook preventief werken. Zorg voor variatie. Loop bijvoorbeeld niet steeds dat halve uurtje in datzelfde tempo op de loopband, of telkens weer dat standaardrondje van tien kilometer bij jou in de buurt. Wissel die rustige duurlopen af met wat

snellere runs, ga een keer de heuvels in, zoek trails op en doe ook eens een baantraining. Op die manier heb je volgens Conenello minder te maken met repetitieve monotone belasting van de voet. Prettige bijkomstigheid: die variatie maakt je waarschijnlijk sterker en sneller.

[.././My Webs/WebBlixemsnel/blixemsnel_koerier.htm](http://..../My Webs/WebBlixemsnel/blixemsnel_koerier.htm) -
[Boven](#)

13: HARDLOOPKALENDER

Je wil misschien weer op zoek naar leuke wedstrijden van een bepaalde afstand nu dat weer kan en mag. Je kunt dan bijvoorbeeld zoeken bij:

- <https://hardloopkalender.nl/loopagenda-hardlopen/hardloopevenementen/1> of
- <https://keep-on-running.nl/hardloopkalender/> of
- <https://www.runinfo.nl/loopagenda.htm>

Let op. De kalenders laten niet alle wedstrijden zien!

14: DE VERBODEN BERG

Thijs Feuth (arts, hardloper, schrijver) schreef een schitterend verhaal voor Mystical Miles. Lees [hier](#)

[.././My Webs/WebBlixemsnel/blixemsnel_koerier.htm](http://..../My Webs/WebBlixemsnel/blixemsnel_koerier.htm) -
[Boven](#)

15: '2E MAANDAG VAN DE MAAND': NA DE TRAINING, BORREL OP 12 JULI IN WIJKCENTRUM BLIXEMS! KOM ALLEMAAL!

Neem eer paar euro's mee voor een biertje na de maandagavondtraining.

KORTINGSAFSPRAKEN met rønnør EINDHOVEN en RUNNERSWORLD EINDHOVEN



Zowel met rønnør (van Kari en André, voorheen Run2Day) aan de Geldropseweg 19 dat al jaren onze clubkleding prima verzorgt, als met Runnersworld aan de Willemstraat hebben we een goede relatie. Beide zaken bieden je een uitgebreide voetanalyse om een zo goed mogelijk advies te geven welk type schoen het best bij je past. Daarnaast krijg je als lid van Loopgroep Blixemsnel (vermeld dat vooral!) bij beide 10% cash-korting. rønnør sponsort bovendien prijsjes en materialen voor ons evenement Marathonestafette Blixemsnel in het laatste weekend van de basisschoolvakantie en levert onze clubkleding.

Bij Runnersworld krijgen we bij aankoop van schoenen bovendien ~~een paar loopsokken gratis bij en wordt~~ € 5,00 geschonken aan de clubkas (hiervan bekostigen we een deel van de jaarlijkse terrasborrel).

FOTO'S: Mocht je foto's hebben die je via de website wilt delen, stuur ze me toe. Of stuur de link aan [mij](#) om te publiceren.

REGIONALE LOOPEVENEMENTEN: Als je aan een loop mee gaat doen, kan ik je naam bij het evenement vermelden zodat je weet of en wie er nog meer gaan. Meld het bij [mij](#).

Truuk: je kunt je soms als lid van 'Loopgroep Blixemsnel' inschrijven bij wedstrijden, ook als je geen Atletiekunie-lid bent. Je vult als lidnummer 123456 in, waarna je uit de loopgroepenlijst de onze kunt aanklikken. De korting krijg je echter niet.

Hebben jullie suggesties voor deze nieuwsbrief, laat het me weten via vincent@blixemsnel.nl.

KLEDINGSPONSORS VAN LOOPGROEP BLIXEMSNEL

