

1. Achillespeesontsteking

Een ontsteking van de achillespees kenmerkt zich door een doffe of doordringende pijn langs de achterkant van de pees, door gespannen kuit en door stijfheid bij het opstaan.

Tip: Behandel de pijnlijke plek met ijs en verminder de trainingsomvang. Rek de kuit dagelijks vijf tot tien keer. Probeer eens een hakverhoging van kurk of rubber in zowel uw loopschoenen als uw gewone schoenen. Draag in ieder geval schoenen waarvan de hoogte van de hak u het beste bevalt. U kunt ook besluiten uw loopschoenen tijdelijk als dagelijkse schoenen te gebruiken.

2. Beenlengteverschil

Deze afwijking heeft onder meer invloed op de rug (de rug is kwetsbaar bij de schokken die opgevangen worden tijdens het lopen). Beenlengteverschil veroorzaakt op zich geen pijn, maar het kan wel de oorzaak zijn van andere blessures en problemen.

Tip: Ga voor de spiegel staan en neem een rechte houding aan. Kijk of uw schouders zich op dezelfde hoogte bevinden. Kijk goed naar het bekken, laat het lichaam even 'hangen', en kijk opnieuw naar het bekken. Plaats de vingers op de botten aan de voorkant van uw heupen en kijk of u verschil constateert tussen de linker- en rechterkant.

Denkt u inderdaad dat er verschil is, dan pakt u enkele tijdschriften en plaatst deze onder de voet van uw kortere been, totdat het bekken gelijk staat. Als het verschil meer dan een centimeter is en u heeft vaak voet-, enkel-, knie-, dij-, heup- of rugklachten, dan moet u naar uw huisarts stappen. Als het verschil ongeveer een halve centimeter is, dan kunt u klachten voorkomen door een verhoging van kurk in uw schoen aan te brengen.

3. Blaren

Een ophoping van vocht onder de buitenste huidlaag, veroorzaakt door wrijving tussen de huidlagen.

Tip: Indien mogelijk wacht u een dag, zodat de huid uit zichzelf herstelt. Als het vocht nog niet is verdwenen, behandelt u de blaar als volgt: smeer een ontsmettingsmiddel of jodium op de blaar en steriliseer de naald door middel van verhitting of alcohol. Prik twee gaatjes aan beide kanten van de blaar en druk er zachtjes met een steriel gaasje op, zodat het vocht eruit kan lopen. Desinfecteer de plek opnieuw. Verwijder de kapotte huid niet, maar bescherm deze met een steriel gaasje of een pleister.

Om herhaling te voorkomen zijn er verschillende mogelijkheden: sommigen hebben baat bij een bredere of langere schoen. Ook sokken van synthetisch materiaal kunnen uitkomst bieden. Voordat u gaat lopen, kunt u de voet ter bescherming insmeren met vaseline, of de voeten deels intapen en daarop vaseline smeren.

4. Blauwe teennagels

Bloed onder de teennagel, wordt veroorzaakt door de wrijving of het stoten van de teen tegen de neus van de schoen. Door de druk van het bloed kan een bonkend gevoel in de teen optreden.

Tip: Wanneer u te veel last heeft van de druk en de pijn, kan een gaatje in de nagel gemaakt worden om de druk weg te nemen. Het bloed kan dan wegvloeien. Ontsmet daartoe een naald en prik een gaatje in de teennagel (u houdt de naald in de hand en maakt een draaibeweging).

Of u verhit een naald en brandt een gaatje in de teennagel. Houd daarna de voet in een teiltje met water, totdat het bloed wegvloeit. Voor degenen die al misselijk worden als ze dit lezen: laat iemand anders het voor u doen. Behandel daarna de teen met een ontsmettend product.

Als de blauwe nagel niet pijnlijk aanvoelt, hoeft er geen gaatje gemaakt te worden. Houd de teen goed in de gaten, want waarschijnlijk zal de nagel na enige tijd loslaten. Om blauwe nagels te voorkomen, moeten uw schoenen voldoende teenruimte bieden.

5. Bloed in de urine

Donkere of rode urine veroorzaakt door scheurtjes in de kleine bloedvaten van de blaas of, maar dat komt minder voor, de nieren.

Tip: Zolang het probleem niet ernstig is, kunt u bloed in de urine vermijden door te lopen met een kleine hoeveelheid urine in de blaas. Dat wil zeggen: niet naar het toilet gaan voor de training, tenzij het echt hoognodig is. Hierdoor zullen de wanden van de blaas van elkaar gescheiden blijven waardoor er geen kneuzingen ontstaan.

Vermijd hoge doses aspirine of andere ontstekingsremmers. Deze medicijnen hebben een bloedverdunnend effect, waardoor het probleem juist erger wordt. Omdat bloed in de urine vaak het gevolg is van andere aandoeningen, zoals nierstenen, een tumor of een blaasontsteking, is het noodzakelijk een arts te consulteren. Voor een goede diagnose moet u het consult na een training afspreken, omdat dan de bloeding op kan treden.

6. Dehydratie

Overmatig vochtverlies. De symptomen zijn: dorst, duizeligheid, slapte, misselijkheid. Ernstige dehydratie kan leiden tot koude rillingen, krampen en desoriëntatie (zie ook: zonnesteek, hitte-uitputting).

Tip: Stop onmiddellijk met lopen, zoek verkoeling en neem veel vocht in. Uiteraard moet dehydratie voorkomen worden. De benodigde hoeveelheid vocht verschilt per persoon. Wanneer u ongeveer zes keer per dag naar het toilet moet en daarbij urine met een lichte kleur produceert, bevat het lichaam voldoende vocht.

Om te bepalen hoeveel vocht u nodig heeft tijdens een training of wedstrijd, moet u uitrekenen hoeveel u transpireert (dat kan variëren van bijna één tot ongeveer drie liter vocht per uur). Weeg uzelf voor de wedstrijd of training en doe hetzelfde na de inspanning. Hierdoor kunt u uitrekenen wat uw percentage vochtverlies is en hoeveel vocht u nodig heeft tijdens een wedstrijd of training. Verliest u bijvoorbeeld bijna een liter vocht in een uur, dan heeft u iets minder dan een liter vocht nodig per uur.

7. Diarree

Regelmatig last hebben van diarree tijdens of vlak na de training of wedstrijd.

Tip: Wie alleen darmproblemen heeft tijdens een wedstrijd, zou meer aandacht moeten besteden aan het voedingspatroon in de voorafgaande periode. Te veel cafeïne en een vezelrijk dieet kunnen de oorzaak zijn van diarree. Zuivelproducten kunnen de boosdoener zijn bij de atleten die slecht lactose kunnen verdragen. U merkt dit doordat u last heeft van gasvorming/winderigheid na het consumeren van zuivelproducten.

Tijdens de wedstrijd moet u letten op voldoende vochtinname, omdat uitdroging kan leiden tot diarree. Het ligt voor de hand dat u probeert voor een wedstrijd naar het toilet te gaan. Wanneer diarree veel voorkomt tijdens trainingen, dient u nauwkeurig uw voedingspatroon te onderzoeken en systematisch bepaald voedsel te elimineren en nieuwe producten te introduceren, zodat u weet welke producten het beste resultaat geven.

8. Eelt

Plaatselijk verdikte hoornlaag van de opperhuid, veroorzaakt door herhaalde wrijving (bijvoorbeeld lopen in slecht passende schoenen) of door voetafwijkingen, zoals hamertenen of een abnormale stand van de grote teen. Eelt is vaak pijnloos en ontstaat als natuurlijke reactie ter bescherming van de huid waarop druk is ontstaan.

Tip: Wanneer u eeltvorming constateert, kunt u dit behandelen door na een bad of douche de plek te behandelen met een eeltvijl of puimsteen en in te smeren met een verzorgende crème. Wanneer het eelt dik en hardnekkig is, kunt u ook een verzorgende scrub-crème gebruiken. Laat de eeltplek niet te groot worden. De plek kan dan beschadigd worden, waardoor infecties kunnen optreden.

Let goed op of naast de eeltplek geen blaren ontstaan. Is dat wel het geval, dan behandelt u deze zoals eerder beschreven. Heel dikke en pijnlijke eeltplekken moeten door een arts of een pedicure behandeld worden. Voorts wordt de druk op de huid verminderd door middel van steunzolen, teenstandcorrectie of een ring van schuimrubber of vilt rond het drukpunt. De druk kan tijdens het lopen gereduceerd worden door het dragen van dikkere sokken.

9. Hamertenen

Vervorming van de tenen, waarbij het eerste deel van de teen omhoog staat en het eindkootje naar beneden wijst, vaak veroorzaakt doordat de tenen continu tegen de neus van de loopschoen stoten.

Tip: Schaf schoenen aan, die voldoende neusruimte bieden. Omdat het gewricht sterk gebogen is, ontstaat er wrijving met de bovenzijde van de loopschoen. Dit kunt u voorkomen door op de teen een vilten ring te plaatsen, zodat de plek beschermd wordt. Daarnaast zijn voetmassage en rekoefeningen aan te bevelen. Sommige lopers tapen de hamerteen in met een aangrenzende teen (of tenen) om erger te voorkomen.

10. Hamstringklachten

Pijn in de spieren aan de achterzijde van het bovenbeen, veroorzaakt door sprinten of snelheidstrainingen.

Tip: Verzorg de blessure enkele malen per dag met ijs en doe voorzichtige rekoefeningen. Leg een verband om de dij aan. Om de spieren weer sterk te maken, zijn leg-curls aan te bevelen. Bij deze oefening, die u zittend, liggend of staand kunt uitvoeren, buigt u uw knie met uw hielen naar uw billen. U moet tijdens de oefening uw hamstring voelen en niet de bilspieren of de kuiten.

11. Iliotibiaal frictiesyndroom

De tractus iliotibialis loopt van de bil langs de buitenzijde van de dijen. Vlak onder de knie bevindt zich de aanhechting van de tractus iliotibialis met het scheenbeen. Pijn en ontsteking ontstaan aan de buitenzijde van de knie, waar de tractus iliotibialis tegen het bot wrijft, of bij de heupknobbel, waar de tractus iliotibialis wrijft tegen de slijmbeurs die zich naast het

dijbeen bevindt, waardoor een slijmbeursontsteking kan ontstaan. Het frictiesyndroom kan ontstaan door beenlengteverschil, lopen op een heuvelachtig parkoers, in een hard tempo heuvelafwaarts lopen, verkeerde schoenen of de omschakeling naar een andere (intensievere) training.

Tip: Verzorg de blessure met ijs en eventueel met ontstekingsremmende medicijnen. Doe elke dag enkele malen rekoefeningen. Begin met oefeningen voor de hamstrings, vervolgens de quadriceps en doe pas daarna oefeningen voor de tractus iliotibialis.

Een specifieke rekoefening gaat als volgt: stel dat de ontsteking zich aan de rechterzijde bevindt, dan kruist u uw rechterbeen schuin achter het linkerbeen, en leunt met uw linkerarm op een tafel of stoel ter ondersteuning. Veer nu licht op en neer met de arm, zodat enige rek ontstaat op de beschreven plek. Houd wel steeds de rechtervoet op de grond.

Behalve specifieke rekoefeningen zijn er ook preventieve maatregelen te nemen: trainingsaanpassingen, goede neutrale loopschoenen, trainen op een zachte ondergrond en met een kleinere paslengte, op vlak terrein in een laag tempo.

12. Ischias

Pijn in de bilstreek, vaak veroorzaakt door irritatie van de nervus ischiadicus, een grote zenuw die langs de rugspieren en de bekkenrand door de bilspieren naar de benen toe loopt. De pijn kan uitstralen naar de benen, tot helemaal in de voet. De irritatie van deze zenuw kent veel mogelijke oorzaken, zoals strak gespannen hamstrings, gespannen bilspieren, maar ook beenlengteverschil, verstuiking van de rug, biomechanische problemen of een uitstulping van een tussenwervelschijf onder in de rug (hernia). Bij zenuwprickeling is het van groot belang een juiste diagnose te stellen omtrent de oorzaak.

Tip: Veel spieren zullen stijf zijn en daarom is het van belang rekoefeningen te doen. Rek de rug, de bilstreek, hamstrings, de iliotibiaalband en de kuiten. Overweeg om alternatieve vormen van training te doen. Wanneer de pijn vermindert, kunt u weer voorzichtig gaan wandelen en lopen. Zitten kan de pijn verergeren. Zorg dat u altijd op een goede stoel zit (dit is vooral van belang op het werk of in de auto) en gebruik desgewenst kussens voor een beter comfort.

Pijn in de bilstreek is het gevolg van een onderliggend probleem, zoals een beenlengteverschil. Als de rekoefeningen de pijn niet doen verminderen of als uw conditie achteruitgaat, dient u onmiddellijk een arts te consulteren. Negeer nooit pijn in dit gedeelte van het lichaam, u kunt er de rest van uw leven last van hebben.

13. Knobbel aan de teen (hallux valgus)

De grote teen staat niet recht, maar wijst naar de tweede teen, waardoor een grote botknobbel aan de basis van de grote teen kan ontstaan.

Tip: Draag ruimere schoenen, zowel in het dagelijks leven als wanneer u aan sport doet. Na de training kunt u op de knobbel ijs leggen en met de benen omhoog uitrusten. Er zijn sponsrubberen producten te koop, die u tussen de tenen plaatst, waardoor er daar meer ruimte ontstaat. Begin met een kleine versie, die u plaatst tussen de grote teen en de tweede teen. Ga geleidelijk over op grotere exemplaren, totdat de teen comfortabel aanvoelt. De frictie reduceert u door de knobbel te beschermen met een polstering.

Wanneer de knobbel erg hard tegen de binnenkant van uw schoen drukt, maakt u op die plek een gat in de schoen, zodat de druk verdwijnt. Iedereen met chronische knobbels zou eigenlijk altijd op sportschoenen of orthopedische schoenen moeten lopen.

14. Kuitverrekking

Pijn in de kuit, wordt evenals zwellingen, gevoeligheid en gespannen spieren van de kuit veroorzaakt door plotselinge overbelasting van de spieren bij snelheidstrainingen, heuvellopen of trainen op ongelijke ondergrond.

Tip: Behandel de kuit met ijs en verminder de trainingsomvang. Leg om de kuit een verband aan, zodanig dat het verlichting brengt (dus niet te strak, waardoor de kuit bekneld raakt). Draag het verband enkele dagen, ook tijdens het lopen. Daarnaast bestaat de behandeling uit specifieke rekoefeningen, vijf- tot tienmaal per dag.

Een hakverhoging kan uitkomst bieden. Draag schoenen waarvan de hak de druk op de kuit vermindert, loopschoenen bijvoorbeeld. Vermijd het lopen op blote voeten. Mensen bij wie de klachten terugkeren, zouden de oplossing moeten zoeken in schoenen die wat breder zijn in het achtervoetgedeelte, met een stevig hielstuk.

15. Liesklachten

Overbelasting van de liesspieren tijdens intensieve trainingen veroorzaakt plotseling pijn in de liesstreek. Als de klachten zich binnen enkele weken geleidelijk aan manifesteren, is het raadzaam om onmiddellijk een arts te consulteren. De klachten kunnen namelijk diverse oorzaken hebben, zoals een afwijking van de gewrichten, verschil in beenlengte of slijtage van het heupgewricht.

Tip: Doe specifieke rekoefeningen voor de liesspieren. Stretch eerst de hamstrings, vervolgens de quadriceps en als laatste de adductoren. Mocht u nog steeds klachten houden, raadpleeg dan een arts.

16. Lopersknie

Pijn rondom de knieschijven en stijfheid van het kniegewricht. In ernstige gevallen veroorzaakt het buigen van de knie een vervelende pijn. Meestal ontstaat een dergelijke blessure door te veel, te hard of te voortvarend trainen.

Tip: druk op de knie. Als u een pijnlijke plek ontdekt, kunt u deze behandelen met ijs. Vindt u geen pijnlijke plek, dan heeft behandeling met ijs ook geen zin. Als de knie gezwollen is, is het raadzaam uw arts te consulteren. Zwellingen zijn een indicatie van een ernstige blessure en het herstel kan drie tot vier maanden duren.

Een lopersknie kan ontstaan wanneer de hamstrings te strak gespannen zijn, wanneer de quadriceps beter ontwikkeld zijn dan de hamstrings, of - in het geval van beginnende lopers - als de quadriceps nog niet goed ontwikkeld zijn. Elke loper dient rekoefeningen te doen, waardoor de quadriceps en de hamstrings een goede lengte bezitten. Wie met deze blessure wel kan lopen, moet heuvelafwaarts lopen vermijden. Loop op schoenen die goede ondersteuning bieden en een duurzame zool hebben. Ook kunt u een kniebeschermer dragen met een uitsparing voor uw knieschijf.

17. Mortons neuroma

Een beknelde zenuw tussen de middenvoetsbeentjes. De pijn wordt veroorzaakt door frictie rondom de zenuw.

Tip: Behandel de blessure met ijs, neem rust en draag bredere schoenen. Om de middenvoetsbeentjes te spreiden, kan een zooltje/kussentje, dat de middenvoetsbeentjes ondersteunt, onder de voetboog net achter de botten van de bal van de voet in de schoen geplaatst worden. Als het zooltje na een tijdje niet meer comfortabel aanvoelt, moet u het weer in de juiste positie leggen.

Blootsvoets lopen kan helpen. Als het goed aanvoelt, loop dan in huis zoveel mogelijk op blote voeten. Veel vrouwenschoenen verergeren deze blessure. Raadzaam is om dan goede sportschoenen te dragen.

18. Nek- en schouderklachten

Pijnlijke of verkrampde schouderpijnen tijdens het lopen, veroorzaakt door spanning of een slechte houding.

Tip: Schud de armen los en laat de schouders hangen. Probeer een 'twee-twee-ritme' aan te houden: u doet twee stappen bij het inademen en twee stappen bij het uitademen. De ademhaling moet vanuit de buik komen in plaats van vanuit de borst.

Een andere goede oefening is de volgende: leg uw handen boven op uw hoofd en druk de schouders achterwaarts als rekoefening. Loop op deze wijze vijftien seconden en schud daarna de armen los of maak er cirkelbewegingen mee. Op deze wijze vloeit de spanning weg uit de schouders. Doe een scala aan nek- en schouderoefeningen, zoals het hoofd naar voren en achteren bewegen of naar links en rechts, en beweeg de schouderbladen.

Let goed op uw loopbeweging: de rug moet uitgerekt zijn, het bekken ontspannen, de schouders in een comfortabele houding en de armen moeten een hoek hebben van negentig graden. Het lichaam hoort iets naar voren te neigen.

19. Onderkoeling

Een lichaamstemperatuur van 35,5 graden of lager kan fataal zijn wanneer er niet ingegrepen wordt. De symptomen zijn: rillingen, lage polsslag, apathie en een verminderd reactievermogen. In ernstige gevallen verstijven de spieren en kan het slachtoffer bewusteloos raken. Door dehydratie raken mensen eerder vatbaar voor onderkoeling.

Tip: Blijf in beweging, zodat uw lichaam warmte produceert. Zoek een warme plek op, wikkel een deken om u heen en neem warme, niet-alcoholische drank. Wie in een landelijke omgeving alleen loopt, neemt veel risico. Loop met een partner en zorg voor goede sportkleding.

Trek bij kouder weer synthetische kleding over elkaar aan en bescherm uw handen (handschoenen) en hoofd (pet). Trek nooit katoenen kleding aan: de stof laat de transpiratie niet door en wordt kletsnat. Een natte huid koelt 25 keer zo snel af als een droge huid. Neem een halve tot hele liter sportdrink mee in een rugzakje.

20. Overpronatie

Een overmatige binnenwaartse beweging van de voet na de landing. Deze extreme afwijking kan leiden tot pijn en blessures aan de voet, de schenen en de knieën. Wie

overproneert, zal dat kunnen zien aan de snelle slijtage aan de binnenkant van de schoen. U kunt de schoenen ook op een platte ondergrond zetten, bijvoorbeeld op een tafel. Kantelen ze naar binnen, dan heeft u last van overpronatie.

Tip: Draag schoenen die het kantelen van de voet tegenhouden. Een dergelijke schoen biedt vooral veel stabiliteit en correctie. De schoenen hebben een rechte of half gebogen leest en een stevige tussenzool. Wanneer het slijtagepatroon van de schoenen normaal is, loopt u op de juiste schoenen. Overpronatie belast de spieren extra en daarom is het raadzaam om vaker rekoefeningen te doen.

21. Overtraining

Vermoeidheid, slechte wedstrijdprestaties, irritatie en geen zin hebben om te trainen: dit alles duidt op overtraining. Overtraining kan ontstaan door een te grote trainingsomvang of door vaak zeer zware trainingssessies. Ernstige overtraining kan leiden tot slaapstoornissen, stoornissen in het immuunsysteem, slechte eetlust en bij vrouwen kan het zelfs leiden tot veranderingen in het menstruatiepatoon.

Tip: Verminder de trainingsomvang gedurende minimaal twee weken. Experimenteer met het terugbrengen van het aantal kilometers, het plannen van rustdagen en doe wat vervangende alternatieve training (bijvoorbeeld fietsen of aquajoggen) om uiteindelijk tot een juiste combinatie te komen.

Als u denkt dat u ernstig overtraint bent, is het raadzaam om slechts twee tot drie keer in de week te trainen, niet meer dan 45 minuten in een rustig tot gemiddeld tempo. U kunt dit aanvullen met meer rekoefeningen en alternatieve training op de dagen dat u niet loopt. Doe dit niet langer dan een uur en voer de oefeningen uit met niet al te grote inspanning.

Wanneer u zich uiteindelijk beter voelt en klaar bent om meer te lopen, kunt u het beste een jaarplanning opstellen om voortaan overtraining te voorkomen. Plan de wedstrijden en dus de perioden waarin u hard moet trainen, en laat daar een periode op volgen met minder trainingskilometers.

22. Plantair fasciitis / peesbladontsteking

Pijn bij de aanhechting van het peesblad aan het hielbeen, veroorzaakt door weefselbeschadiging. Het peesblad loopt vanaf het hielbeen naar de tenen toe en is een stevige band, bestaande uit bind-peesweefsel.

Tip: Gebruik enkele malen per dag ijs (ongeveer twintig minuten per keer) en doe rekoefeningen voor het peesblad. Beperk de trainingsomvang en vermijd harde loopoppervlakken en heuveltraining. In plaats daarvan kunt u zwemmen, fietsen of aquajoggen voor de conditie. Sommige lopers tapen de voet in, zodat de spanning verminderd wordt.

Peesbladontsteking kan een maand tot een jaar duren als de ontsteking niet goed behandeld wordt. Bij röntgenonderzoek kan men verkalking constateren van de aanhechting van het peesblad aan het hielbeen. Dit is het zogenaamde hielspoor. Hielspoor kan automatisch ontstaan naarmate men ouder wordt en is geen veroorzaker van de ontsteking.

23. Platvoeten

Platvoeten of doorgezakte voeten hebben een lage voetboog en laten een vrijwel volledige

afdruk van de voetzool achter.

Tip: Platvoeten worden niet veroorzaakt door lopen en leveren geen problemen op tijdens het hardlopen. Echter, veel lopers met platvoeten overproneren (de voeten te veel naar binnen kantelen bij de landing). Overpronatie kan leiden tot blessures aan voeten, scheenbenen en knieën.

Wanneer lopen pijn veroorzaakt, dient u wellicht ander schoeisel te kiezen. Een schoen met een rechte leest, die veel correctie biedt, is vaak het beste. Heeft u daarna nog klachten, dan kunt u beter medische of paramedische hulp inroepen.

24. Rugklachten

Rugklachten kunnen verschillende oorzaken hebben, zoals bijvoorbeeld een slechte houding of overgewicht.

Tip: Kunt u lopen met rugpijn? Zolang de klachten niet verergeren, is het geen probleem. Zitten veroorzaakt vaak meer druk op de rug dan lopen. Beweging is beter dan rusten voor de meeste mensen die last hebben van hun rug. Wie liever niet hardloopt, kan bijvoorbeeld zwemmen, fietsen of wandelen.

Om de pijn te verzachten kunt u ijs gebruiken. Het is dan het handigste om een ijsverpakking op een bed te leggen, zodat u erop kunt liggen. Eventueel kan de rug ondersteund worden met een kussen. Sommigen volgen een kuur van afwisseling van kou en warmte. Wissel dan om de twintig minuten van ijs naar warmte (hitte).

De oorzaak van sommige rugklachten zit vaak diep in het spierweefsel, zodat het behandelen met ijs geen effect zal hebben. Druk met de duim op de blessureplek. Als dit geen pijn veroorzaakt, is de oorzaak diep in de spieren te vinden. Mensen met chronische rugklachten moeten regelmatig rek- en krachtoefeningen doen, zoals back extensions, rekoefeningen voor de lage rug en bekkenoefeningen. Doe vooraf altijd een warming-up.

Wanneer u loopt, kunt u dat het beste doen op een zachte ondergrond. Vermijd heuvelachtig terrein, onregelmatige bodem en smalle paadjes met scherpe bochten. Wanneer u op uw zij gaat slapen, stop dan een kussen tussen uw knieën. Gaat u op uw rug liggen, leg dan twee kussens onder uw knieën. Wanneer de rugpijn uitstraalt naar de benen of als de bovenstaande tips niet helpen, moet u een afspraak maken met de arts.

25. Schaafwonden

Geschaafde huid wordt veroorzaakt door wrijving met bijvoorbeeld kleding of door een val.

Tip: Probeer kleding van een ander materiaal uit. Vermijd katoen omdat deze stof te nat wordt bij transpiratie, en draag synthetische sportkleding. Schaafplekken aan de binnenkant van uw dijen kunt u vermijden door in een kort lycra broekje te lopen.

Vrouwen hebben vaak last van hun bh. Zij moeten zoeken naar een bh waarvan de naden plat of bedekt zijn, of naar een topje. Vrouwen met een grote buste hebben baat bij een stevige sport-bh met brede banden, waardoor schudden en wrijving beperkt worden. Behandel de gevoelige huid met vaseline of talkpoeder om schaafwonden te voorkomen. Bedek de schaafplekken, zodat de wonden niet erger worden. De speciaalzaak verkoopt pleisters om de tepels te beschermen. Deze pleisters zijn na het lopen makkelijk te verwijderen.

26. Shin splints

Pijn aan de binnenkant van het scheenbeen, veroorzaakt door overbelasting van de schenen. Soms door overbelasting van het periosteum, het bindweefsel dat de beenderen aan de buitenzijde bekleedt, en soms door overbelasting van de spieren.

Tip: Behandel de blessure met ijs. Mensen bij wie de blessure niet ernstig is en die nog kunnen hardlopen, moeten onregelmatige parkoersen en heuvels vermijden. Lopen op de baan wordt in dit geval aangeraden. Behandel de schenen direct na het lopen met ijs en rek de kuiten meerdere malen per dag. Een tapeverband kan een goede ondersteuning vormen.

Let wel, scheenbeenklachten genezen vaak langzaam en hebben bij onvoldoende aanpassingen van training, oppervlak en schoeisel (met goede schokabsorptie) vaak de neiging weer terug te keren.

27. Spierpijn of spierontsteking

Spierpijn of een spierontsteking als gevolg van een wedstrijd, snelheidstrainingen, heuvelafwaarts lopen of een andere zware trainingsvorm.

Tip: Aan het eind van een zware training of na de finish van een wedstrijd moet u altijd uitlopen in plaats van meteen rusten. Besprenkel de benen met koud water, doe rekoefeningen en laat de benen masseren. Na het voltooien van een marathon is het beter om drie dagen niet te lopen. Fietsen is dan bijvoorbeeld een prima alternatief. Begin met lopen vanaf de vierde dag.

Om spierpijn of spierontsteking te voorkomen kunt u heuvelafwaarts lopen in uw trainingsprogramma opnemen, eens in de twee of drie weken. De quadriceps zullen daardoor sterker worden.

28. Steken in de zij

Scherpe pijn net onder de ribbenkast, veroorzaakt door krampen in het middenrif, gasvorming in de darmen of voedsel in de maag. De steken komen opzetten tijdens een zware training of wedstrijd.

Tip: Als u een steek voelt in uw rechterzij, wat vaker voorkomt, neemt u ongeveer dertig seconden gas terug. Probeer diep uit te ademen elke keer als u uw linkervoet op de grond zet. Voelt u steken in de linkerzij, dan ademt u diep uit elke keer als u uw rechtervoet op de grond zet. Houd dit vol totdat de pijn verdwenen is.

Als dit niet helpt, zou u langzaam en diep moeten ademen vanuit de buik. Of loop met de handen op uw hoofd en uw ellebogen naar achteren, terwijl u diep vanuit de buik in- en uitademt.

Een andere methode is om een vooroverhangende houding aan te nemen en de buikspieren aan te spannen, waarbij u een steunband om de buik draagt. Helpt dit niet, dan kunt u tijdelijk kiezen voor andere bewegingsvormen, zoals fietsen, zwemmen of roeien.

Steken die veroorzaakt worden door voedsel in de maag, kunt u uiteraard voorkomen door niet te eten vlak voor u gaat lopen.

29. Stressfractuur

Kleine scheurtjes aan de oppervlakte van het bot, meestal in het onderbeen of in de middenvoetsbeentjes van de voet.

Botscheurtjes worden vaak veroorzaakt door het opvoeren van de intensiteit en de omvang van de trainingen in een periode van enkele weken. Spierpijn en stijfheid zullen in deze periode toenemen en er ontstaat een duidelijk aanwijsbare pijn op het bot. Wanneer u vermoedt dat u een stressfractuur heeft, raadpleeg dan meteen een arts.

Tip: Behandel de pijnlijke plek met ijs. Overweeg tijdens de genezingsperiode alternatieve trainingsvormen.

30. Supinatie

Onvoldoende binnenwaartse afwikkeling van de voet na de landing. Hierdoor ontstaat spanning op de voet en kunnen iliotibiaalband-frictie, achillespees- of peesbladdblessures ontstaan. Lopers met een hoge voetboog en korte achillespezen hebben de neiging om te supineren.

Schoenen zullen juist aan de buitenkant van de voet slijten. Wanneer u uw schoenen op bijvoorbeeld een tafel plaatst en de schoenen kantelen naar buiten, dan supineert u.

Tip: Draag schoenen met een gebogen leest om pronatie mogelijk te maken.

Lichtgewichtsschoenen voldoen in dit geval vaak, omdat ze de voet meer bewegingsruimte bieden. Schoenen voor supineerders horen flexibel en buigzaam te zijn. Naast het dragen van de juiste schoenen zijn rekoefeningen van de kuit, hamstrings, quadriceps en de iliotibiaalband uitstekende oefeningen.

31. Verstuikte enkel

Pijnlijke en gezwollen enkel door verrekte of overbelaste enkelbanden.

Tip: Behandelen met ijs. U kunt normaal gesproken niet lopen met een verstuikte enkel, maar alternatieve trainingsvormen zijn wel mogelijk. Wanneer u kunt wandelen zonder pijn, begint u de training - in het begin een combinatie van wandelen en rustig lopen - langzaam op te bouwen. De genezing van een verstuikte enkel kan één tot twee maanden duren.

32. Voetschimmel

Een voetschimmelinfectie veroorzaakt een jeukende of pijnlijke huid, rode plekken en blaasjes tussen de tenen en op de voetzool.

Tip: Gebruik een schimmeldodend middel (er zijn diverse producten op de markt). Een schimmel is echter hardnekkig en is vaak nog niet verdwenen als de symptomen wel reeds weg zijn. De jeuk kunt u verhelpen door bijvoorbeeld een voetenbadje met water en soda te nemen. Verwijder de dode huidcellen door middel van puimsteen of wrijf met zeer fijn schuurpapier langs de onderkant van de voeten.

Voetschimmel komt veel voor, gedijt goed op donkere en vochtige plekken en kan altijd terugkomen. Wanneer dat het geval is, kunt u het beste van schimmeldodend middel wisselen, zodat de voetschimmel niet de kans krijgt resistent te worden tegen een bepaald product.

33. Voetwratten

Harde, ronde plekje die gevoelig zijn als ze aangeraakt worden. Meestal ontstaan deze wratjes

op de voetzool. Leg uw voeten onder een lamp die goed licht geeft en kijk of u bruinzwarte plekjes ziet. Deze vormen zijn een indicatie van wratten op de voetzool. Als u de plekjes met puimsteen behandelt en daarna constateert dat er nog steeds bruine vlekjes op de voetzool zitten, heeft u wratten.

Tip: Een tijdelijke oplossing is om de wratten te beschermen door middel van foam. Er zijn diverse middelen op de markt om de wratten te laten verdwijnen. Lees goed de gebruiksaanwijzing op de verpakking, want deze middelen zijn agressief voor de huid. Bij overmatig gebruik kan de huid verbranden. Daarnaast behandelt u de plek met een schuurmiddel, zoals puimsteen. Het kan enkele maanden duren voordat een grote wrat verdwenen is. Een andere methode is om capsules met vitamine A (vloeibaar) te gebruiken. Breek iedere dag een capsule open en smeer de inhoud op de wrat.

Wratten op de voetzool gedijen goed in een vochtige omgeving. Houd daarom uw voeten droog, trek tweemaal per dag schone sokken aan en gebruik daarnaast een voetpoeder.

34. Zenuwen (voor de wedstrijd)

Zenuwen voor de wedstrijd uiteten zich in 'vlinders' in de buik en een zwaar gevoel in de benen. Bedenk dat dergelijke zenuwen heel normaal zijn. Wanneer uw polsslag echt te hoog is, moet u wat ontspanningsoefeningen doen.

Tip: In de laatste uren voor de wedstrijd beeldt u zich in dat u tijdens de wedstrijd soepel, sterk en ontspannen loopt. Focus eerder op hoe u een wedstrijd loopt dan op welk resultaat er neergezet moet worden. Een geruststellende gedachte is dat u voldoende getraind heeft, een goede voorbereiding achter de rug heeft en klaar bent voor de wedstrijd. Wie nog steeds te gespannen is, moet diep en langzaam in- en uitademen via de neus.

U kunt ook in uw trainingslogboek bijhouden hoe u zich voelt vlak voor en tijdens een wedstrijd. Na een bepaalde periode zult u een patroon herkennen, waardoor u eerder in staat bent om met bepaalde emoties om te gaan. Als zenuwen een serieus probleem blijven vormen, is het consulteren van een sportpsycholoog aan te bevelen.

35. Zonnesteek, hitte-uitputting

Deze twee lijken vergelijkbare klachten, maar zijn niet hetzelfde. Uitputting door hitte ontstaat door een oververhit lichaam, omdat het vochtverlies overmatig is (en in uitzonderlijke situaties omdat de zoutvoorraad uitgeput is). De symptomen zijn: dorst, hoofdpijn, bleke gelaatskleur, duizeligheid en soms misselijkheid en braken. In sommige gevallen is de hartslag verhoogd en is de loper gedesoriënteerd.

Een zonnesteek ontstaat wanneer het warmteregelingssysteem van het menselijk lichaam ophoudt te functioneren. Veel symptomen komen met hitte-uitputting overeen. Echter, het ophouden van zweten, moeilijk kunnen lopen, desoriëntatie en flauwte of bewusteloosheid zijn symptomen die wijzen op een zonnesteek. Lopers die een zonnesteek krijgen, kunnen zichzelf niet meer helpen.

Tip: Wie last heeft van hitte-uitputting, dient onmiddellijk te stoppen met lopen en in de schaduw uit te rusten. Drink langzaam water of een sportdrink. Indien u zich binnen een half uur niet beter voelt, is het raadzaam de eerstehulpafdeling van een ziekenhuis te bezoeken.

Hitte-uitputting is niet fataal, een zonnesteek kan dat wel zijn. Iemand die compleet

gedesoriënteerd is, loopt grote risico's. In dat geval dient u voor diegene onmiddellijk een ambulance te bellen. In de tussentijd legt u ijs om de nek, bij de oksels en lies van het slachtoffer. Besprenkel de huid met water, wuif hem/haar koelte toe en til de benen omhoog. Wanneer het slachtoffer bij bewustzijn is, moet hij/zij veel drinken, één tot twee liter sportdrink of water. Soms zal het slachtoffer gaan overgeven en niets willen drinken, maar de inname van vocht is essentieel.

Wie ooit een zonnesteek heeft opgelopen, zal er waarschijnlijk vaker mee te maken krijgen. Iedere loper moet goed rekening houden met de kleding wanneer het heet is: synthetische kleding in plaats van katoen, een zonneklep, zonnebril en een goed beschermende zonnecrème zijn belangrijk. Tijdens de wedstrijd of training moet u veel drinken. Probeer trainingen en wedstrijden op de koele uren van de dag te plannen.