

RISICO'S VAN START TO RUN

Struikelen bij de start

Heel wat beginnende joggers lopen zich de benen van het lijf en raken dan gekwetst. Waar zitten de risico's en bij wie?

JAN ETIENNE

Dokter Sam Moustie, sportarts van S.P.O.R.T.S. (het erkende sportkeuringscentrum van het Universitair Ziekenhuis Antwerpen), is een fan van het Start to Run-programma: weinig initiatieven maakten al zo veel mensen warm om te sporten. Maar zijn ervaringen vertellen dat zelfs een licht loopprogramma soms te zwaar is.

De kracht van programma's als Start to Run ligt in het samen trainen. "Allemaal sukkelaars onder elkaar", wordt er vaak gelachen. Het probleem met deze initiatieven is dat ze risicogroepen aanspreken.

Moustie: "Vooral mensen met overgewicht lopen een grote kans op overbelastingsletsels. Hoe zwaarder je bent, hoe meer je pezen en gewrichten belast worden. Lopen stelt je bloot aan piekkrachten, bij elke pas, oneindig veel keren opnieuw. Dikwijls is de conditie van deze mensen ook slecht, waardoor ze vlug in het rood gaan. Ons advies? Kies eerst een sport met minder grote piekkrachten, zoals fietsen, zwemmen, fitness of krachttraining. Daarna kan je naar een Start to Run-programma overstappen."

Voorzichtig starten geldt volgens Moustie voor iedereen die een hele tijd heeft stilgezeten en een belabberde conditie heeft.

"Je laat je dan best ook onderzoeken op mogelijke hartproblemen. Door het gebrek aan conditie schiet de hartslag meestal al bij de minste inspanning de hoogte in, en dat is niet altijd risicovrij."

Ook erg magere mensen vormen een risicogroep. Zij hebben vaak weinig spieren, lichte botten en kwetsbare gewrichten en dus onder meer een grotere kans op stressfracturen.

Gewichtig begin

Sporten die je uithouding verbeteren, zijn ideaal voor hart en bloedvaten. Maar tegenwoordig gaat er veel aandacht naar krachttraining. Dat is niet langer een discipline voor bodybuilders alleen. Beginnende sporters kunnen er hun spierkracht mee opbouwen zonder hun lichaam zwaar te belasten: inspanning en belasting kunnen

Spielen en hart winnen sneller aan conditie dan pezen, gewrichten en botten. Dat maakt overmoedig. Overbelastingsletsels steken pas na 6 tot 8 weken de kop op.

immers veel beter gecontroleerd worden dan bij het lopen.

Krachttraining is ideaal voor mensen met zeer zwakke spieren en mensen met overgewicht. Hun beenspieren zijn dikwijls niet sterk genoeg om de schokken op te vangen, hun algemene stabiliteit en houding zijn vaak niet optimaal. Moustie verwijst hen soms eerst door naar de kinesitherapeut, die hen oefeningen aanleert die ze een aantal weken moeten uitvoeren, om pas daarna voorzichtig met lopen te beginnen.

Lichaam naar de keuring

Een afwijkende uitlijning van voeten en benen houdt eveneens een risico in. Johan Roeykens, de inspanningsfysioloog van S.P.O.R.T.S., kreeg recent een voorbeeld te zien van een voetafwijking bij een vrouw in volle training voor een marathon. Uit de vertraagde opname van haar looppatroon op de loopband bleek dat haar enkels diep doorzakten en haar voeten in de veel te zachte schoenen sterk opzijschoven, tot bijna naast de zool.

Moustie: "Je hebt geen perfecte voeten nodig om te kunnen lopen, maar sommige fysieke eigenaardigheden geven nu eenmaal een groter letselrisico. Daarom vraag je best vooraf de mening van een arts. Voor een nog grondiger onderzoek, bv. als je eerder al gekwetst raakte, vind je op internet de lijst van erkende sportmedische keuringsartsen en -centra (1). Een uitgebreide sportmedische keuring duurt al snel een uur en wordt niet terugbetaald door de ziekteverzekering. Maar je krijgt een genuanceerde diagnose en aangepaste remedievoorstellen."

Overstappen naar stappen

Een foute looptechniek kan je volgens Moustie bijschaven. Je moet veel oefenen om de nieuwe techniek tot een gewoonte te laten inslijten, en je moet ook juist oefenen om geen nieuwe fouten te maken. Dat vraagt een intense begeleiding. Je moet er dus flink wat voor over hebben, en daarom is dit wellicht niet aan beginnelingen besteed.

Soms tracht Moustie mensen naar sporten te oriënteren die hen beter liggen. "Bewegen is belangrijk. Welke sport je doet, heeft minder belang. De keuze is breder dan veel mensen denken. Wie de overstap maakt en

daarna letselvrij blijft, is vaak erg tevreden. Wandelen kan een uitstekend alternatief zijn. Ook in dat verband zijn er veel evenementen, en die leiden je langs prachtige streken waar je anders nooit zou komen."

Aandacht voor de klacht


"De meeste mensen komen pas aankloppen als ze niet meer verder kunnen", vertelt Moustie. "Jammer, want dan moeten ze stoppen met hun loopprogramma en verliezen ze de aansluiting met hun medestarters. De kans dat ze een tweede poging wagen, neemt dan sterk af. Wie begint te lopen, voelt plots overal wel iets. Maar als een klacht systematisch terugkeert, wacht je best niet langer. Het maakt niet uit of de klacht opduikt bij het begin van de training, tijdens of altijd erna. Consulteer een arts, en beter te vroeg dan te laat. Een gevorderd letsel maakt alles moeilijker. Dat je beter kan doorlopen en dat de pijn dan zal wel overgaan, is een hardnekkige mythe." Pijnstillers zijn absoluut af te raden, zowel voor beginnende als voor gevorderde lopers. Ze verdoezelen het probleem, met het risico op verergering.

Je spieren en je hart (ook een spier) evolveren veel sneller dan je pezen, gewrichten en botten. Al na enkele trainingen merk je dat het lopen je beter afgaat: je kan langer volhouden zonder hartkloppingen en zonder hijgen. Sommige mensen bouwen zeer snel op, van 10 minuten naar een uur op 3 à 4 weken tijd. Die snel toenemende spierkracht en uithouding maken je wat overmoedig. Tot je enkele weken later met overbelastingsletsels zit. Die steken pas na 6 tot 8 weken voor het eerst de kop op, of zelfs nog later. Het duurt ongeveer een jaar eer botten en pezen zich optimaal hebben aangepast (Bodytalk februari 2010).

De zweep van de groep

In het ideale geval moet iedereen trainen volgens zijn eigen tempo en conditie. Dat geldt niet alleen voor topsporters, het is minstens even belangrijk voor beginners. In de kracht van beginners-groepjes, het elkaar aanmoedigen en ondersteunen om vol te houden, schuilt tegelijk het risico dat sommigen zich forceren. Lopers mogen alleen naar hun eigen lichaam luisteren. Als je nog lang aan sport wil blijven doen, moet je er plezier aan beleven. Anders hou je het nooit vol. Het trainingsschema komt op de tweede plaats. Loop niet om je voor anderen te bewijzen. Doe het voor jezelf. Koester geen te geweldige doelen. Begin klein, zie waar je geraakt, en bouw daarop verder. Laat je niet vangen door weddenschappen en moeilijk haalbare beloften. Negeer geen alarmsignalen.

Nog een beginnersfout waar Moustie voor waarschuwt, is een te hoge intensiteit of een te lange trainingsduur. "De meeste mensen willen voelen dat ze gesport hebben. Ze willen hun T-shirt kunnen uitwringen. Maar dat is al te zwaar voor wie zijn basisconditie wil verbeteren. Je mag dus niet alleen de sensatie volgen die je onmiddellijk na de inspanning hebt. Het gevoel van een beter humeur buiten de training is bijvoorbeeld minstens even belangrijk. Ben je prikkelbaarder of lusteloos, dan sport je waarschijnlijk te zwaar."

Moustie is niet tegen het gebruik van een iPod, maar "dan loop je bijna altijd te snel en te hevig. Beginners kunnen zo al moeilijk een rustig tempo aanhouden. Met muziek op hun hoofd en een stem die oppept, wordt dat risico nog groter." 

Bronnen (1)-(4): www.bodytalk.be

Letsels in cijfers

Van de beginnende lopers raakt **20 tot 30% gekwetst**. Dat blijkt onder meer uit GronoRun, een onderzoek van de Rijksuniversiteit Groningen (2-3), en uit een onderzoek van professor Eric Witvrouw van de vakgroep Revalidatiewetenschappen en Kinesitherapie van de Universiteit Gent (4).

De helft tot 75% van alle loopkwetsuren zijn **overbelastingsletsels**.

Dat betekent dat de loper

- te zwaar oefent voor zijn huidige conditie,
- niet voldoende oplet voor de eerste signalen van overbelasting,
- zijn trainingsschema niet tijdig aanpast aan de signalen van overbelasting,
- te weinig variatie aanbrengt in zijn training.