LAAT JE NIET TEGENHOUDEN DOOR OVERBELASTINGSLETSELS !

Tijdens de COVID-pandemie sloegen we massaal aan het sporten. Wandelend, lopend of fietsend (her)ontdekten we onze eigen streek. Een behoorlijk aandeel sporters werd hierbij in zijn/haar enthousiasme gestuit door één of meerdere vervelende kwaaltjes. Een andere, vaak jongere, categorie zag in het voorjaar vele sportactiviteiten wegvallen om er na de eerste versoepelingen in de zomer vol goede moed opnieuw in te vliegen. Niet zelden leidde dit door deze plotse toename in belasting opnieuw tot blessures allerhande. In wat volgt proberen we dan ook een geleide te bieden voor een optimale preventie en behandeling van de meest frequente overbelastingsletsels.

Vooraleer we hier dieper op ingaan, kan het interessant zijn om even stil te staan bij het verschil tussen acute en chronische, ofwel overbelastingsletsels.

Acute blessures worden veroorzaakt door een trauma, een externe impact (valpartij, omgeslagen voet…) met vaak macroscopische schade tot gevolg (breuk, verstuiking, kneuzing…).

Chronische blessures zijn dus de typische overbelastingsletsels. Hierbij is er sprake van een vaak discrete verstoring tussen de belasting en belastbaarheid van het getroffen weefsel (spier, pees, bot…). Deze verstoring is vaak onvoldoende om op korte termijn klachten te genereren maar resulteert na langdurig repetitieve bewegingen in eerder microscopische schade. Voorbeelden van zulke overbelastingsletsels zijn peesproblemen (achillespees, kniepees…), scheenbeenvliesontsteking, stressfracturen,… Ook al bestaan er dus zeer diverse overbelastingsletsels, vaak valt een gelijksoortig ontstaansmechanisme te herkennen. Het is met andere woorden perfect mogelijk zulke blessures te vermijden m.b.v. een doordacht trainingsschema. In wat volgt staan we dan ook graag stil bij enkele tips om overbelastingsletsels te voorkomen. Ben je toch geveld, geven we je advies hoe je zo snel mogelijk weer optimaal(!) aan de slag kan.

1. Voorkomen is beter dan genezen

a. Kies een sport die bij je past.

Het lijkt een raar advies en uiteraard moedigen we iedereen aan om de sport te doen die hij/zij eerst en vooral graag wil doen. Het kan echter soms gunstig zijn om (tijdelijk) een andere sport te kiezen. Sukkel je bijvoorbeeld met wat overgewicht of weet je van jezelf dat je over zwakkere gewrichten (heupen, knieën, enkels) beschikt, dan kan het interessant zijn om niet te starten met lopen, maar wel met wandelen, fietsen of zwemmen. Deze sporten zijn immers minder impacterend voor je gewrichten en zullen dus zeker initieel beter verteerd worden. Eens je wat tolerantie hebt opgebouwd, kan je alsnog naar lopen overschakelen. Ook kan het nuttig zijn om in een initieel trainingsschema aandacht te besteden aan globale krachttraining. Hoe sterker je spieren, hoe meer ze schokken absorberen, ten voordele van je gewrichten.

b. Trakteer jezelf op een goede uitrusting.

Als je begint te sporten, dan is dit toch het minste dat je verdient. Een onaangepaste uitrusting (slecht schoeisel, een veel te grote/kleine fiets…) verhoogt het risico op blessures. Laat je eventueel deskundig informeren en kies uiteindelijk voor datgene waar jij je goed in voelt.

c. Start laag, stijg traag!

Dé tip der tips. Start je met sporten, dan kan je niet traag genoeg opbouwen. Ook traag maar zeker zullen resultaten volgen. Een te snelle trainingsopbouw daarentegen is misschien wel de belangrijkste risicofactor voor overbelastingsletsels. Begin daarom aan een laag trainingsvolume en verhoog met niet meer dan 15% per week. Probeer ook voor enige regelmaat in je trainingen te zorgen; drie trainingen per week zijn vaak nodig om enig trainingseffect te zien. Plan deze zo dat je ook voldoende herstel kan inbouwen. Tot slot kan je proberen verschillende sporten te combineren, zodat je niet telkens dezelfde structuren belast (bijvoorbeeld lopen en fietsen of lopen en zwemmen). Deze tip geldt zeker niet enkel voor beginnende sporters. Ook getrainde sporters die terugkomen uit blessure of een periode van inactiviteit, nemen best hun tijd om terug tot hun oude niveau op te bouwen.

2. Indien toch geveld ...

a. ... neem je best initieel rust.

Ook een pijnstiller (bijv. paracetamol) kan je klachten verbeteren. Eens je opnieuw pijnvrij bent bij je dagelijkse activiteiten kan je aan hervatten denken, maar...

b. ... je gaat best, al dan niet samen met je (sport)arts, even na waar het fout is gelopen.

Medicatie depanneert het probleem wel even, maar lost het niet op. Vaak zijn er belangrijke risicofactoren te achterhalen die je blessure in de hand hebben gewerkt. Ben je toch te snel te hard gegaan? Is het je fietshouding? Is het een bepaalde aangeboren statiekafwijking (hol- of platvoeten, X-/O-benen...)? Ga op zoek en tracht het bij te sturen. Doe je dit niet, is de kans groot dat je na enige tijd opnieuw in hetzelfde schuitje zit.

3. Back on track!

a. Revalideer je blessure!

Nu je opnieuw klachtenvrij bent en hebt achterhaald waar het is misgelopen, sta je ongetwijfeld te popelen om er opnieuw in te vliegen. Hold your horses, nog even! Je geblesseerde weefsel is verzwakt uit de blessure gekomen. Dat maakt het nog een tijdlang vatbaarder voor een herblessure. Het is daarom van het grootste belang om je blessure specifiek te revalideren. Vraag raad aan je arts en laat je bijstaan door een kinesist. Die kent niet enkel de gepaste oefeningen. Hij/zij kan jou ook coachen tijdens je sporthervatting.

b. Start laag, ga traag. Opnieuw.