

Vrouwen en kniebanden

» Twee keer zoveel vrouwen scheuren hun kruisbanden als tien jaar geleden. Een ziekenhuis in Chicago voert campagne om vrouwen meer opwarmende en spierversterkende oefeningen te laten doen.



Invloed van weer op sporters

» Regen, ozon, fijnstof, wind en zon zijn allemaal van invloed op sportprestaties. Voor hen die willen of het weer invloed heeft op de prestaties tijdens de Spelen is er www.knmi.nl/beijing2008.



Sport met goede bh

Door een verkeerde bh tijdens het sporten kan het bindweefsel in je borsten blijvend beschadigen volgens de faculteit sportwetenschap van Portsmouth. Een goede bh houdt de borsten op hun plaats.



Beter een half uurtje hardlopen dan pillen slikken of onderuit op de bank hangen. FOTO DREAMSTIME

Hardlopen biedt soelaas bij depressie en stress

Runningtherapie helpt niet alleen bij depressie, maar biedt waarschijnlijk ook soelaas bij angststoornissen, zoals bijvoorbeeld hyperventilatie. Er zijn zelfs aanwijzingen dat het gunstig is voor mensen met schizofrenie en persoonlijkheidsstoornissen.

Iedereen die redelijk gezond is, kan meedoen. Alleen hartpatiënten moeten terughoudend zijn. De therapie is te combineren met alle mogelijke andere behandelingen. Een veel gehoorde misvatting is

dat runningtherapie eenvoudig is. 'Je doet je hardloopschoenen aan en klaar ben je.' Maar zo simpel is het niet. Om een passieve, sombere patiënt in een hardlooper te veranderen, is intensieve begeleiding nodig van een runningtherapeut.

Er is in Nederland al een erkende opleiding, waar mensen die als runningtherapeut aan de slag willen, zich kunnen laten scholen. Het wachten is nu op een vergoedingsregeling, en huisartsen die sportschoenen durven voor te

schrijven in plaats van pillen.

Hardlopen is ook uitermate geschikt om psychische klachten te voorkomen. Lichaamsbeweging is een noodzakelijk 'tegengif' voor hard werken en de stress van alledag. Wie na een vermoeiende dag op kantoor met een glas wijn op de bank voor de televisie zakt, heeft meer kans om op te branden dan degene die even door het park gaat rennen om het hoofd weer leeg te maken.

Ook dan geldt: begin voorzichtig.

→ de specialist

Met medewerking van de Vereniging voor Sportgeneeskunde

Heeft u ook een vraag voor de specialist? Stuur deze dan naar sportgezond@ad.nl. Een selectie komt in deze rubriek aan bod.

Ik heb al maanden last van een pijnlijk rechterzitbot. Dit trekt via de buitenkant van mijn been naar mijn enkel. De pijn zit dan aan de onderkant van de enkelknobbel en de zool van mijn voet - alweer de buitenkant - heeft een slaperig gevoel. Tijdens mijn sport (wielrennen) heb ik geen last, maar wel als ik gewoon op een stoel zit. Heeft u enig idee wat de oorzaak kan zijn?

Sportarts Ed Hendriks en student geneeskunde Claire Tilbury:

De klachten die u beschrijft lijken te worden veroorzaakt door beknelling van een zenuw die door het been loopt, vanuit de rug door de bil naar het been, de nervus Ischiaducus. Dit wordt ischialgie of ischias genoemd. Bij ischialgie is er sprake van uitstralende beenpijn zonder dat er noemenswaardige rugpijn bij zit. Vaak is er sprake van diepe drukpijn midden op de bil en onder de zitknobbel. De pijn straalt uit langs de achterzijde van het bovenbeen via de knieholte tot in de kuit en soms tot in de voet en tenen.

De zenuw kan door meerdere oorzaken geïrriteerd raken: door slijtage of hernia in de rug, maar de zenuw kan ook bekneld raken tussen twee spieren of spierbuisjes, bijvoorbeeld in de bil. Als deze spieren door langdurige belasting een te hoge spanning hebben, kan de ruimte voor de zenuw te klein worden. Door lang in een houding te hebben gezeten kan deze ruimte in de bil ook te klein worden. We kennen dit klachtenbeeld als het piriformis-syndroom. Rekken van de bilspieren is dan effectief om de klachten te verminderen. Waarschijnlijk zal dit bij u het geval zijn.

De zenuw kan ook nog door te

veel rek geïrriteerd raken, als de zenuw ergens geblokkeerd is. De oorzaak kan ook bepaalde medicatie zijn. Als rekken niet helpt, kan uw arts diverse oorzaken verder uitsluiten.

Sinds vorig jaar september ben ik overtraint. Ik bereidde mij voor op de halve marathon, maar was zeer vermoeid. Algemeen bloedonderzoek gehad, daar kwam niks uit. Ben toen bij het fitnesscentrum terecht gekomen en die stelden dat toen vast. Ik was te fanatiek geweest en had te veel boven mijn verzuringsdrempel getraind. Ik probeer nu weer rustig twee tot drie keer per week te trainen met hartslagmeter. Omslagpunt ligt rond de 170. Alleen als ik mij inspan schiet nog steeds de hartslag omhoog. Hebben jullie misschien wat tips over overtraint zijn?

Sportarts Guido Vroemen:

Overtraintheid is een moeilijk vast te stellen beeld. Overtraintheid heeft niets te maken met een hartslag die snel omhoog schiet. Met drie keer trainen in de week, waarbij je één keer interval traint (bij een club) en twee keer duurtraining uitvoert, is het niet waarschijnlijk dat je zolang overtraint bent, als je het al überhaupt bent geweest.

Mijn advies is om een goede inspanningstest te laten verrichten (eventueel met VO₂-meting) en daaruit je hartslagzones te bepalen waarmee je dan gestructureerd aan de slag kan gaan. Kijk voor adressen van sportmedische adviescentra op www.sportzorg.nl. Het is van belang om een goede aerobe (= duur) basis te leggen, alvorens je meer intensieve trainingen gaat doen.

De blessure Verstuite enkel

Bij een verstuijing rekken de enkelbanden uit. Hierbij kunnen kleine scheurtjes in de banden ontstaan.

Als de voet op een ongelijke ondergrond staat terwijl het lichaamsgewicht er (plotseling) op leunt, kan de enkel 'omklappen'.



Symptomen:

- zwelling
- pijn
- stijfheid