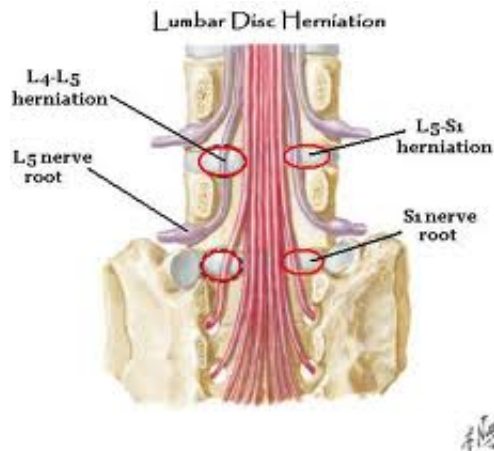


Uitslag Neuroloog



Gisteren langs de neuroloog. De uitslag kwam niet helemaal als een verrassing, want dat het weer om een hernia zou gaan vermoedde ik al.

Waar ik wel een beetje van schrok, was dat er ook weer een hernia zat tussen L4/L5. De andere zat er ook nog steeds L5/S1, maar deze veroorzaakt niet de klachten die ik nu heb (volgens de neuroloog)

L4/L5 was de plaats waar ze me vorige keer geopereerd hebben, en blijkt dus een heel zwak punt te zijn. Gelukkig kon de neuroloog op de MRI scan geen vreemde dingen zien, en het zag er dus uit als een gewone hernia, die mogelijk dus ook op de gewone manier kan herstellen. Toen ik aangaf vrij weinig pijn te hebben, en alleen last van minder kracht, en veel tintelingen in het been, was het advies dan ook fysiotherapie/oefentherapie.

Voordeel is dat ik deze keer op tijd begonnen ben met fysio, en dat ik sinds 2 jaar dagelijks oefeningen doe om de rugspieren te versterken.

Goede nieuws was dat blijven sporten geen probleem is, en wanneer de klachten erger worden, of wanneer er toch erge pijn ontstaat ik direct via de huisarts een verwijzing voor pijnbestrijding krijg. Een operatie kan ook, maar zelf wil ik dit voorkomen, en zal dus mijn uiterste best gaan doen om via andere middelen deze keer van de hernia(klachten) af te komen.

Eerst fysio, en helpt dit niet dan manuele therapie. Mijn oefeningen ga ik ook uitbreiden, en ik ga een poging doen om er nog wat extra kilo's af te trainen.

In ieder geval alvast ingeschreven voor de 1/3 van Aarschot

Training afgelopen week / deze week:

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>

Vorige week weinig gefietst. Wel een lange duurloop gedaan, en dit ging goed.

Zondag samen met Michel 10KM gelopen (Schijf). Afgelopen maandag een "snelle" 10KM gedaan van 47 minuten, en dat voelde heel erg goed.