

Blessure!!

Vanaf vorige week woensdag heb ik een flinke blessure. Bij wandelen heb ik een flinke stekende pijn in mijn bil met uitstraling naar heel mijn linker been. Ik houd wandelen niet lang vol, en vandaag was c.a. 15 minuten het maximum.

Het eerste waar ik aan denk is een hernia. Destijds had ik precies dezelfde klachten aan de rechterkant, met het verschil dat ik nu geen pijn tijdens het zitten heb. Volgens de fysio therapeut is het misschien ischias i.p.v. een hernia, of is het SI gewricht niet in orde. De symptomen zijn dan gelijk.

Ik heb maandag de huisarts gevraagd me zo snel mogelijk door te sturen naar een neurolog of MRI scan. Helaas kan dit voorlopig nog niet, dus eerst zo maar proberen. Ook heb ik een afspraak gemaakt met Dokter Ijzerman (sportarts), om te kijken wat ik kan blijven doen, en of hij wellicht het herstel proces kan versnellen.

Balen dus!! Gelukkig doet fietsen geen pijn, en morgenavond weet ik of zwemmen nog gaat. Hopelijk gaat dit goed, zodat ik tenminste 2 van de 3 sporten voorlopig kan blijven doen.