

Nog een blessure

Helaas, was ik iets te optimistisch in mijn vorige post.....Ik ben weer opnieuw geblesseerd helaas :-(

Hoe het exact komt weet ik niet.

Na het consult had ik de training weer opgepakt, en omdat het lopen heel erg goed ging, besloot ik ook wat harder te lopen. En de aanbevolen core-stability oefeningen had ik ook dagelijks gedaan. Dit ging eigenlijk heel erg lekker, totdat ik vorige week zaterdag ochtend uit bed kwam met lage rugpijn (beetje hernia achtig, want ik had ook weer uitstraling naar mijn been).

Nu overkomt me dit normaal gesproken wel 1 keer in de 2 jaar, en kan ik dan wel voorzichtig door blijven trainen. Die zaterdag dus ook gaan lopen, ondanks de pijn, en het liep op zich nog vrij goed. Daarna op en neer naar Harderwijk in de auto. Thuis aangekomen, was de pijn een stuk erger geworden. In de avond een feestje, en heel de avond gestaan, maar aan het eind van de avond was e.e.a. wel verdoofd. Zondagochtend voelde ik pas goed dat het weer flink mis was. Weer een geval van Ischias, maar de exacte oorzaak is me nog niet helemaal duidelijk. Het heeft te maken met de tractie op mijn heup van een paar weken terug, of het heeft te maken met de oefeningen die ik gedaan heb. Ik vermoed eigenlijk zelf dat de oefeningen de oorzaak zijn.....

Dus na vorige week zaterdag eerst besloten niet meer te hardlopen totdat het beter aanvoelde. Ondertussen 2 keer gezwommen, in Etten Leur, en dat beviel goed. Niet druk, lekkere temperatuur en weinig chloor. Lang geleden dat ik zo fijn in een binnenbad heb gezwommen, en nagenoeg geen last gehad van mijn rug. Afgelopen vrijdag een rondje gelopen van c.a. 4KM, maar dat ging heel erg slecht. Totaal geen kracht in mijn linkse been, en daardoor is de coordinatie helemaal weg. Zaterdag 60K gefietst, en daar merkte ik ook goed dat het linkse been niet goed mee deed. De gemiddelden lagen en stuk lager dan normaal, en staan op de pedalen was ook een raar gevoel. Eerste kerstdag samen met Maaike een rondje gelopen, en ook dat viel weer tegen. Gelukkig tweede kerstdag wel een uurtje flink intensief getraind op mijn Tacx trainer.

Dus...kort samengevat...de pijn valt mee, maar het krachtverlies in mijn linkse been is erg vervelend. Ik probeer weer zo snel mogelijk een bezoek bij de sportarts in te plannen, en doe mijn oefeningen tegen de rugpijn nu iedere dag. Hopelijk is dit ook snel opgelost, want.....vanaf 2017 wil ik er weer volop tegenaan kunnen gaan, met de twee erg zware doelen in het vooruitzicht.

Het eerste doel, de Swissman dus al over c.a. 6 maanden.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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