

Blessure

Met nog twee weken voor de halve marathon van Roosendaal, ging het gisteren mis. Tijdens het klussen bij Randy viel er een boeiboord op mijn grote teen. Na een paar minuten was de meeste pijn weer over, en dacht ik dat het mee zou vallen, maar toen ik een uurtje later mijn teen bekeek bleek deze donker paars te zijn.

In de middag viel er nog een keer een grote waterpas op, dus dat was dubbele pech, en het duurde die keer wel heel erg lang voordat de meeste pijn verdwenen was.

Dus in de avond maar even langs de huisartsenpost gegaan, en de arts dacht dat het mogelijk een breuk was. Nadat er foto's gemaakt zijn, bleek dit inderdaad het geval te zijn, en werd ik doorgestuurd naar de eerste hulp bij het Bravis ziekenhuis in Roosendaal. Onderweg daar naar toe vroeg ik me al af wat de consequenties zouden zijn. Gelukkig vertelde de arts dat de breuk net buiten het gewricht valt, en dus vrijwel zeker geen problemen gaat geven na genezing.



Ik kreeg zelf de keus om er wel of geen gips omheen te laten zetten, maar ze adviseerde me dit alleen te doen als ik veel pijn had. Voor de genezing maakt het namelijk niets uit, dus ik vond het zelf ook een heel goed plan.



Ik vroeg wanneer ik mijn voet weer kan belasten, en dat mag volgende week al weer (voorzichtig), dus dat valt me 100% mee. Dus als het een beetje mee zit, en ik ben pijn vrij, dan kan ik toch starten tijdens de halve marathon.

Dus dat is een flinke domper, net nu het trainen weer zo lekker ging! Voortaan werkschoenen aan bij het klussen dus.

Afgelopen week (met wandelen er bij) 113,5KM totaal gelopen, dus een top week. Een wandeling van 52,5 km in Stekene brengt het totaal natuurlijk wel snel flink omhoog.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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