

## **Piriformis + Gluteus Minimus**

Het herstel is deze keer niet helemaal goed gegaan. Sinds ongeveer twee weken heb ik last van mijn heup/bil en het lijkt op Ischias/Piriformis en Gluteus Minimus problemen. Ik ben gelijk weer begonnen met de mij bekende oefeningen, maar omdat het nog maar een paar weken duurt voordat we bij de ISU gaan starten, heb ik vrijdag ook maar gelijk een afspraak gemaakt bij de fysio.

Daar hebben we even doorgesproken wat het beste behandelplan is, en de therapeut stelde voor om eerst op de normale manier proberen de Spieren die tegen de zenuw drukken te masseren, zodat de doorbloeding beter wordt, en ook de druk verminderd wordt.

Na de behandeling voelde het al direct wat beter aan, en ik heb bewust ook een pauze van 2 dagen ingelast om de spieren wat rust te geven. Vrijdagavond nog een probleem er bij, want er was een kies in tweeën gebroken, maar de dienst doende tandarts vond het geen spoedgeval, dus wachten tot maandag.

Zondag ochtend rond 7 uur ben ik vertrokken in de stromende regen, om te kijken of er verbetering was, en gelukkig ging het al een heel stuk beter. Vorige keren begon mijn heup flink pijn te doen na zo'n 11KM, en gelukkig ging het deze keer daarna nog steeds goed. Het gebied in mijn heup is nog steeds vrij gevoelig, maar gelukkig niet meer de stekende pijn die ik eerder had. Na 32KM vond ik het genoeg geweest, want een marathon in deze toestand leek me iets te veel van het goede, en het was ook beter om niet het risico te nemen dat alsnog de pijn terug zou komen in het laatste stuk.

Maandag tegen de avond heb ik nog een behandeling, en mogelijk wordt ook dry needling ingezet om de klachten te verminderen.

Ook deze keer weer mijn flesjes gevuld met tailwind, en een Maurten gelletje geprobeerd. Even wennen, want in tegenstelling tot andere gels, heb je nu een wat minder plakkerigere substantie die wel goed opgenomen wordt.

## **Hans - Triathlon's en ultra's**

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---



## **Hans - Triathlon's en ultra's**

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---