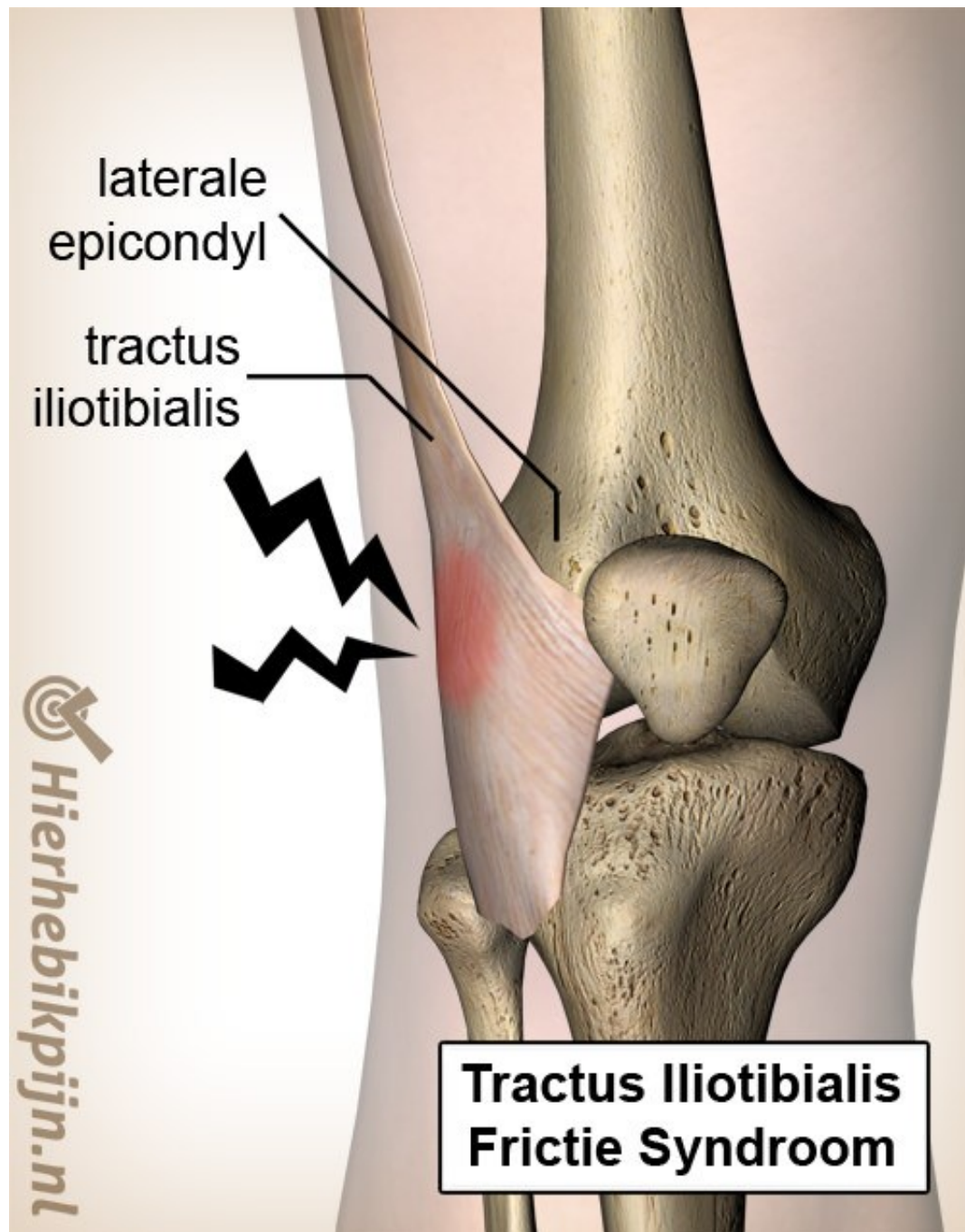


Tractus iliotibialis frictie syndroom

Het herstel gaat op zich goed. Ik heb het gevoel voldoende uitgerust te zijn, maar.....het probleem aan de buitenkant van mijn knie is er helaas nog steeds. Gisteren een 30K duurloop gedaan, en eigenlijk begon het al vrij snel pijnlijk te worden.



Na een beetje googelen wordt wel bevestigd wat ik eigenlijk al verwachtte.

De Brooks Adrenalines waar ik op gelopen heb heeft een overpronatie blok (een aanpassing die men sinds 3 jaar geleden heeft gedaan aan de Adrenalines).

Oorzaak en ontstaanswijze

De klachten worden meestal veroorzaakt door lange afstand hardlopen of bergwandelingen (met name bij het afdalen). Er zijn een aantal factoren die kunnen bijdragen aan het ontwikkelen van een tractus iliotibialis frictie syndroom:

- Verkeerde looptechniek (bijvoorbeeld het naar binnen draaien van de knie tijdens het hardlopen).
- O-benen.
- Schoenen met te hoge ondersteuning aan de binnenkant van de voet.
- Altijd aan dezelfde kant van een bol wegdek lopen (hierdoor wordt het been aan de buitenkant in een O-stand gedwongen).
- Een extra puntige of naar buiten uitstekende laterale epicondyl van het bovenbeen.

En de schoenen waar ik de 24 uur en afgelopen zaterdag op liep waren de Brooks Adrenaline GTS 21

De Brooks Adrenaline GTS 21 voor heren heeft een **overpronatie** afwijking en staat bekend als een de meest geliefde allround stabiliteitsschoenen. De inmiddels 21e variant heeft een vernieuwde DNA-Loft tussenzool. Deze loopt over de volledige lengte, wat samen met de Segmented Crash Pad voor veel demping zorgt tijdens je run.

Dus de verhoging aan de binnenkant van de schoen veroorzaakt de klachten, en dat verklaard tevens waarom aan beide kanten de binnenvoering flink beschadigd is in beide schoenen.

Vanaf nu dus weer op de Hoka's verder trainen, en hopen dat de pees en hielklachten wegblijven die ik juist van dat type schoenen krijg. Experimenteren met andere schoenen heeft geen zin zo kort voor de U.B., dus hopelijk is mijn diagnose juist, en zijn de resterende weken voldoende voor een volledig herstel.

Dus vandaag (zondag) een rustdag, omdat ik ingepland ben bij de klant voor een belangrijke migratie. Hopelijk maandag weer rustig proberen, en dan op andere schoenen.

Het goede nieuws is dat dit ook de problemen tegen het einde van de 24u kan verklaren, en ik waarschijnlijk op andere schoenen nog wat langer door had kunnen hardlopen.

Vorbereidingen:

Ik heb ondertussen al een paar dozen gels ingeslagen, en ben aan checklijst aan het maken voor de zaken die in de dropbags moeten. Omdat we geen fietser hebben, en de afstand tussen de posten soms c.a. 7K is, zal ik een race vest aandoen, zodat ook mijn telefoon, extra jasje, reserve hoofdlampje en gels tussen de punten waar de drop bags staan opgeborgen kunnen worden. Ondertussen heb ik al een hele collectie van die dingen, maar bij Decathlon viel mijn oog op deze:

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>

Voor 25 Euro de moeite waard om nog uit te testen. Hier kunnen ook kleinere 350ML flesjes in. Ik denk dat ik hiermee ga starten, en bij het wisselpunt waar ik de nacht in ga, verder te gaan met mijn Salomon. Deze Salomon kan ik dan van te voren vullen met kleding voor de nacht, hoofdlampje, voeding etc. en dan hoef ik alleen mijn telefoon over te verhuizen.