

## Blessures

Nadat ik in 2005 aan een hernia ben geopereerd, ben ik met hardlopen begonnen. In 2009 de stap naar triathlon gemaakt. Vooral de regelmatig terugkerende rugklachten hebben zo hun impact op de prestaties(minder kracht in het linkerbeen), en veroorzaken vaak ook blessures op andere gebieden.

### Blessure aan Hamstring

\_Bij overbelasting (bijv. sprintje) heb ik gemakkelijk last van de hamstrings.

Volgens de therapeut wordt dit veroorzaakt door een afwijking in het SI gewricht, wat samenhangt met de rugklachten. Ben hiervoor behandeld bij een fysio, en was na enkele weken nagenoeg van het probleem af. Preventief rekken voordat ik ga lopen helpt.

### Lage rugpijn / Hernia

\_2005 - operatie gehad aan hernia l4/l5. Hernia l5/s1 zit er nog.

2009 - na een val van mijn fiets kwamen de problemen weer terug.

Met fysio therapie in c.a. 6 weken opgelost. Doe dagelijks oefeningen.

2012 - na een val op mijn heup weer problemen. MRI scan laten maken.

Hernia L4/L5 is weer terug. Ook L5/S1 zit er nog. Pijn valt deze keer mee. Wel kracht verlies in linkerbeen, en tintelingen en doof gevoel.

### Achillespees

\_Omdat ik minder kracht in mijn benen heb vanwege een beknelde zenuw (hernia/ischias), krijg ik regelmatig last van achillespees problemen.

Ik gebruik een Strassbourg sock, zodat de doorbloeding beter wordt, en meestal is na een paar weken de klacht weer over.

### ITBS

Bij ITBS ontstaat meestal pijn meestal aan de buitenzijde van de knie met soms zwelling aan de buitenzijde van de knie . Deze kan doortrekken tot aan de bovenzijde van het onderbeen tijdens het lopen. De pijn is meestal brandend of zeurend van karakter, soms gepaard gaand met steken. Het begint meestal met een lichte irritatie en wordt progressief erger tijdens het toenemen van de loopafstand. Sommige spreken zelfs over een band of klem rond de knie. Kenmerkend is ook de pijn die optreedt bij het trap af lopen.

Bleek bij mij veroorzaakt te worden door een verkeerde schoenkeuze.

Sinds 2006 loop ik op Brooks adrenaline, en vermijd ik een ondergrond die afloopt naar 1 kant.

### Gekneusde ribben

\_2011:Na het Mountainbiken 2 keer last van gekneusde ribben gehad. Beide keren vanwege een val, en beide keren na c.a. 3 weken over gegaan.

2013:Gevallen tijdens de halve triathlon van terheijden. Helaas weer wat ribben gekneusd.

### Gekneusde Schouder

2013:Gevallen tijdens de halve triathlon van terheijden(fietsen). Schouder gekneusd.

### Syndroom van Raynaud

\_Wanneer mijn handen of voeten te koud worden, wordt de bloed toevoer gestopt. Na de duathlon van Kasterlee zelfs twee weken mijn rechterhand beperkt kunnen gebruiken. Erg vervelend, want bijv. bij zwemmen in te koud water, worden handen en voeten gevoelloos. Gaat vaak pas onder een warme douche weer over.