



Nieuwsbrief Reina Visser, zomer 2012

Het is inmiddels een aantal maanden geleden sinds mijn laatste nieuwsbrief. Een aantal zware maanden waarover ook weinig leuks te vertellen valt, vandaar ook dat ik waarschijnlijk vergeten ben een maandelijkse brief te schrijven. Via mijn site hebben jullie wel een en ander met betrekking tot mijn blessure kunnen lezen.

Kortweg begon mijn blessure bij mijn rechterknie ongeveer 1,5wk na de marathon van Utrecht (midden april). Het ontstond vrij plotseling tijdens rustig lopen, en bleef de dagen erna aanwezig. Het was geen probleem in mijn knie, maar een pees aan de buitenzijde bleek bij de fysio. Na een paar dagen rust was het weg, maar als ik dan weer begon met trainen kwam het net zo hard terug. Uiteindelijk kon ik bij topsportarts Peter Vergouwen terecht die het probleem nader identificeerde als een asymmetrische kracht in mijn rechterbeen en mij 3 weken hardlooprust, oefeningen en massage adviseerde. Zo gezegd zo gedaan, dat waren dus 3 weken bestaande uit fietsen, crosstraining en zwemmen.

Na die 3 weken ging ik opnieuw opbouwen volgens het opbouwschema dat ik vorig jaar na mijn liesblessure ook had gebruikt. Na een paar dagen ging het opnieuw mis dit maal in mijn rechter lies (vorig jaar was het mijn linkerlies). Peter had wel geconcludeerd dat mijn liezen onder teveel druk staan waar ik ook oefeningen voor had gekregen, dus ik was niet heel verbaasd dat ik nu pijn in mijn lies kreeg. Ik dacht wel dat het tijdelijk was en dat het met rustiger opbouwen over zou gaan. Daar had ik mij echter op verkeken. Ik strandde meermalen in mijn opbouw, maar bij lichamelijk onderzoek was er niks bijzonders aan de lies te ontdekken. Een echo en MRI volgde waarop niks bijzonders te zien was.

Mijn fysio verwees me door naar podoloog Hans Muijderman die concludeerde dat mijn rechterknie tijdens hardlopen behoorlijk naar binnen zakt. Dat is een beweging die mijn heup induceert en dus is mijn heup niet stabiel genoeg. Doordat mijn knie naar binnen zakt komen er kniepezen onder teveel druk te staan. Dit hoort bij mijn loopstijl, maar is waarschijnlijk altijd wel bestand geweest tegen halve marathontrainingen. Nu de schema's nog een tikje zwaarder werden en

natuurlijk ook de zware marathon in Utrecht zelf heeft de knie waarschijnlijk teveel onder druk gestaan waardoor de klachten begonnen. Daarnaast is mijn lies wat overspannen geraakt van al die weken + 42.198 keer mijn knie naar binnen drukken. De podoloog heeft zooltjes voor me gemaakt waarmee ik meer stabiliteit krijg. Daarnaast ontdekten de fysio en ik een behandeling waar ik wel baat bij had (dwarse frictie) en ben ik wederom bij Peter Vergouwen geweest na opnieuw een hardlooprustperiode van 2 weken. Op dat moment was Peter eigenlijk wel tevreden; pijnlijke plekken die hij tijdens het vorige consult had bemerkt waren verdwenen en mijn rechterbeen was qua kracht meer in evenwicht, dus de oefeningen begonnen hun vruchten af te werpen. Daarnaast was mijn algemene coördinatie ook beter. Al met al resulteerde dit tweede bezoek aan Peter ongeveer 5 weken geleden in een nieuw opbouwschema, ongeveer 4 keer zo voorzichtig als mijn vorige opbouwschema.

Enkele dagen later ging ik met Anne op vakantie naar Noorwegen, waar we een prachtige 3-weekse rondreis hebben gemaakt. Echt in één woord geweldig. We hebben veel gewandeld, waarbij ik soms wel liesklachten kreeg, maar ik merkte dat de lies steeds meer aan kon en de klachten steeds sneller verdwenen. In Noorwegen heb ik de eerste 3 weken van Peters schema afgewerkt (te beginnen bij 6x1min en na 3 weken 5-10-5min) en dat ging goed.

Nu ben ik weer bijna 2 weken thuis en ben ik eigenlijk tevreden met hoe het nu gaat: afgelopen week heb ik een 50min duurloop kunnen doen en de dag erna 45min met 8x1min snel. Dit ging zonder problemen. Ik hoop dat ik deze lijn voort kan zetten, dan kan ik héél langzaam weer over doelen na gaan denken.

Daarnaast heb ik een nieuwe sponsor in de vorm van Sportcentrum Go4it in Enschede waar ik erg blij mee ben. Een vaste uitvalsbasis voor alternatieve training in geval van blessure of slecht weer in de winter is erg prettig.

Afgelopen weekend zijn we in Londen geweest waar we de Olympische Spelen van dichtbij hebben meegemaakt, in het bijzonder de dames triathlon en de dames marathon. Een ongelooflijke ervaring, als je daar geen positieve energie van krijgt...!

Reina.