

HOOGEZANDLOPERS

NIEUWS

jaargang 1 nummer 4

Wat een winter!



Een winter die begon op 17 december 2009. Ik weet het nog heel goed. Wij gingen met de trein naar Maastricht. Hebben nog nooit zoveel kilometers op een kaartje gemaakt. Dat is wat je noemt: rendement. Kun je tegenwoordig bij de bank niet meer zeggen.

Maar wat ik bijzonder aan deze winter vind, is dat bijna alle trainingen zijn doorgegaan. We trinden op parcoursen waar we anders nooit zouden komen maar toch. Hulde ten eerste aan de trainers die er zo wie zo altijd waren, maar ook aan de lopers die deze trainers niet in de kou lieten staan. Nou ja, niet in de kou. Wel dus, want het was zo nu en dan behoorlijk koud en dan sta je daar maar aanwijzingen te geven aan de lopers, die zich lekker warm lopen. De vereniging heeft daarom besloten de trainers te voorzien van een dikke trainersjas. Met deze jas en ons enthousiasme worden ze vanzelf weer warm.

Geert

Wat niet doorging

Door de gemeente Hoogezand-Sappemeer werd onze vereniging gevraagd om op zondag 20 december 2009 te lopen van Hoogezand naar Groningen. Dit allemaal in het teken van het Glazen Huis op de Grote Markt. De gemeente had een bedrag van € 5.000,- beschikbaar gesteld en het leek hun een goed idee om mee te doen aan de Ommelandse Reis.

Wij zouden uiteindelijk met 20 mensen deelnemen, Tour 75 met 30 mensen en nog een aantal vrijwilligers van het Rode Kruis. Wij hardlopen, Tour 75 op de fiets en de vrijwilligers in de begeleidende bus.

Toen kwam de sneeuw! Niet op gerekend natuurlijk. Op zaterdag werd ik gebeld (zat in de trein vanaf Maastricht) door Marian. Jaap Meijer had al

heel vaak geprobeerd me te bereiken. Maar wat moeten we doen: doorgaan of niet lopen. Bovendien moesten we direct beslissen. In overleg met Marian besloten dat we het te gevaarlijk vonden en dat we niet vanaf Hoogezand gingen lopen. We zouden wel naar Groningen gaan maar dan met de bus. Zondagmorgen belde Jaap Meijer. De bus ging niet rijden, dus alles ging niet door. Een juiste beslissing, maar wel jammer.

Ook voor Rita en Betty. Die hadden zelf nog voor sponsoring gezorgd en konden dat dus ook niet aanbieden. Ik heb echter vernomen dat zij dit later die week persoonlijk hebben afgeleverd in Groningen. Goed gedaan meiden. Iedereen nog bedankt voor zijn toezegging om mee te doen.

Inhoud

Pagina 1
Wat een winter
Wat niet doorging

Pagina 2
Jaarvergadering

Pagina 3
Het Piriformissyndroom en hardlopen . . .
Sportuistrusting

Pagina 4
Sportuistrusting v.v.
Eén jaar
Wist u dat

Colofon

Hoogezandlopers Nieuws is een uitgave van de vereniging Hoogezandlopers

Kwartaluitgave
Oplage 100 exemplaren

Secretariaat:
Cartonbaan 9
9601 NC Hoogezand

Redactieadres:
Buitensingel 73
9611 DB Sappemeer
@: geertveenstra@kpnplanet.nl

www.hoogezandlopers.nl



Jaarvergadering HoogeZandloperS

Zo, dat zit er ook weer op. De jaarvergadering. Deze werd bezocht door ongeveer 25 leden.

Na de normale punten zoals de verslagen e.d. kwam de bestuursverkiezing aan de orde. Door omstandigheden moeten we afscheid nemen van onze bestuursleden Karin Schlukebir en Marian van der Leij. Dit ging uiteraard vergezeld met een bloemetje. De nieuwe bestuursleden werden Ria Lasker en Follie Homan. De voorzitter nam tevens van de gelegenheid gebruik om Folie nog te bedanken voor zijn inzet als trainer. Als waardering hiervoor ook een bloemetje en een cadeaubon.

Hoe nu verder naar de toekomst. Om te beginnen de activiteitencommissie. Deze gaat in de toekomst alleen nog iets organiseren in opdracht van het bestuur. De commissie bestaat nog wel, maar zonder eigen initiatief. Dit mede door het vele malen niet doorgaan van een activiteit.

Het trainersplaatje is wat ons betreft compleet. Een hoofdtrainer en een assistent-trainer. Gerrit begon zijn verhaal echter met de opmerking dat er nog wel een trainer bij kon. Op dit moment kan bruintje dat niet trekken. Ook vroeg Gerrit of we om tien minuten voor zeven aanwezig kunnen zijn, dan kunnen we om zeven uur beginnen. Dit werd niet door de vergadering aangenomen, wel dat Gerrit niet precies om acht uur hoeft te stoppen. Vanaf april gaan we één keer per maand op een vaste dag trainen in Meerwijck.

Communicatie. Dit is al de vierde uitgave van Hoogezandlopers Nieuws. Graag zou het bestuur zien dat dit meer een blad werd van de leden. Dus dat de leden kopij aanleveren, zodat het ook meer gaat leven onder de leden. Zoals zo vaak gaat het bij dit soort dingen zo, dat de eerste nummers nog wel gaan, maar dat het daarna moeilijk wordt om het blad te vullen. Een tweede communicatiemiddel is het internet. Hier werd niet echt veel meer mee gedaan. Dat gaan we veranderen. Hennie van der Giessen is druk bezig met het maken van een nieuwe site. En als het goed is kunnen de bestuursleden en de trainers teksten toevoegen. Hierdoor ben je niet meer afhankelijk van één iemand, maar kunnen meerdere mensen direct de site aanpassen. Als het goed is moet op 1 april 2010 de site in de lucht zijn.

Clubgevoel. Het bestuur heeft naar voren gebracht dat zij een zekere mate van clubgevoel missen bij de Hoogezandlopers. Wij zouden dit graag anders zien en daar hebben we uiteraard de leden bij nodig. Ons credo zou dan ook moeten zijn: samen doen is leuker dan alleen. Dus bij een volgende activiteit dit credo maar eens toepassen????

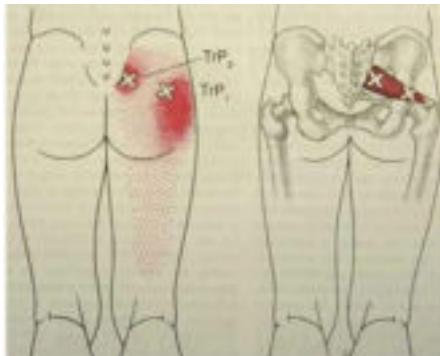
Het onderwerp over clubkleding viel tegen. De in eerste instantie beoogde inleiders konden niet. Van Nijeboer nog wel wat meegekregen: sportbeha's en onderkleding. Ook waren er een aantal leden, dat de clubkleding bij zich hadden. Hiervan is een foto gemaakt. Deze zomer nog maar een keer, maar dan met alle leden.

Zo, we gaan er weer tegenaan. Veel loopplezier en blijf gezond.



Het Piriformissyndroom en hardlopen.....

Voornamelijk vrouwen kunnen tijdens en na het hardlopen pijnklachten ontwikkelen in de bilregio. Deze klachten bestaan uit pijn in de bil dat soms uitstraalt naar het been. Deze pijnklachten komen in mindere mate bij mannen voor, dit heeft te maken met de bouw van het bekken. Deze klachten worden vaak veroorzaakt door de m. Piriformis. De musculus Piriformis is één van de bilspieren (een diepliggende), die loopt van het sacrum (heiligbeen) naar de binnenzijde van het proximale deel van de trochanter major (botpunt van het bovenbeen ter hoogte van de buitenkant van de heupregio) en is erg gevoelig voor overbelasting. Deze overbelasting kan worden veroorzaakt door verkeerd schoeisel, verkeerde looptechniek, eenzijdige training, verkeerde houding tijdens het lopen en overtraindheid. Hierdoor kunnen er spierknopen (myofasciale triggerpoints) ontstaan in de spierbuik van de m. Piriformis. Dit kan leiden tot pijn lokaal in de bil maar geeft ook uitstraling door het been heen. Bij een groot gedeelte van de mensen (niet bij iedereen) loopt door de m. Piriformis een takje van de nervus Ischiadicus. Door een te grote spanning in de m. Piriformis kan deze zenuw in de knel komen te zitten en ook dit geeft pijn door het been heen. Dit noemen we de in de volmond: Ischias. Wanneer men klachten heeft van een beklemming van de nervus Ischiadicus wordt dit in meestal veroorzaakt door Triggerpoints in de m. Piriformis.



Behandeling van het Piriformis syndroom

De behandeling begint heel simpel bij jezelf: met het niet meer belasten van de aangedane regio. Want hoe meer je de spier irriteert, hoe meer gefrustreerd hij raakt en hoe sterker de contra-reactie die hij geeft. Het allerbelangrijkste is om er achter te komen wat de oorzaak is. Alle bovengenoemde aspecten zullen moeten worden bekeken. Daarna is het van groot belang dat de spier behandeld wordt. De Triggerpoints moeten worden geïnactiveerd! Dit kan op een aantal manieren. De Triggerpoints kunnen manueel behandeld worden d.m.v. stevige en langdurige fricties afgewisseld met rekkingstechnieken. Een snellere methode is Dry Needling. Dan wordt er een (acupunctuur) naald in de Triggerpoint gebracht. Wanneer deze wordt aangeprikt zal er een (gevoelige) schok door de spier heen gaan, dit wordt de Local twitch respons genoemd, en hierdoor wordt acuut de doorbloeding gestimuleerd. Alle Triggerpoints in de spier moeten worden aangeprikt en vervolgens wordt de spier stevig opgerekt. Daarnaast moet je zelf thuis ook aan de slag, warmte op de spier en elke dag rekken. Wanneer je veel pijnklachten hebt is het verstandig om het trainen even op een laag pitje te zetten. Wanneer iemand al heel lang klachten heeft dan kan het wel 6 maanden tot een jaar duren voordat je helemaal weer klachtenvrij bent. Hoe sneller je aan de bel trekt hoe sneller de oorzaak achterhaald kan worden en hoe sneller je behandelt kan worden.

Wil je meer over dit onderwerp weten of over Dry needling? Vraag het me gerust.

Jeroen van der Veen,

Sportfysiotherapeut van Kasteel Training & Therapie, 06-54291923

Sportuitrusting

Alles in de wereld is onderhevig aan veranderingen. Wereldfirma's beschikken over hun eigen researchlaboratoria waar voor elke sport (soms voor elke sporter apart) de best mogelijke uitrusting wordt ontwikkeld. De gymnastiekschoen, die vroeger voor allerlei soorten sport werd gedragen, is vervangen door schoeisel dat past bij de beoefende sport. Sportkleding is aangepast aan de behoeften van de tegenwoordige tijd en vervaardigd van materiaal, dat soepel draagt, vochtopnemend is en geen belemmering vormt voor het behalen van optimale resultaten. De industrie speelt in op het leveren van materiaal dat het meest geschikt is voor de betreffende tak van sport. Dus ook voor de hardloopsport.

Hardloopschoenen

Het is van belang om te lopen op schoenen die speciaal voor hardlopen gemaakt zijn. Dit voorkomt onnodige blessures. Door de stormachtige ontwikkelingen in de productie van schoenen is het voor de loper zelf bijna niet meer uit te zoeken welke schoen voor hem/haar geschikt is. Het is verstandig om op een rustig moment in een sport-speciaalzaak met een deskundige verkoper de tijd te nemen om de juiste keuze te maken. Er zijn een aantal aandachtspunten waar sporters zelf op kunnen letten bij de aanschaf van loopschoenen, deze worden in dit onderdeel toegelicht.

Schoenkeuze en gebruikssituatie

Het is belangrijk om te weten waar de schoen voor gebruikt gaat worden. Bij lopen op de weg is een schoen met een grote schokabsorptie en een gering profiel het beste. Bij het lopen op een zachte ondergrond is een steviger schoen met een grover en hoger profiel de beste keus. Alleen voor de betere marathonloper, met een persoonlijk record, sneller dan 2 uur 40 minuten, heeft het voordelen om een wedstrijd-schoen te kopen. Deze schoenen zijn zo licht mogelijk gemaakt, maar dat gaat wel ten koste van de schokabsorptie en stevigheid en dus ook de duurzaamheid.

De vervanging van sportschoenen

Met de aanschaf van nieuw schoeisel moet niet gewacht worden tot de buitenzool van de oude schoenen is versleten. De schokabsorptie van de tus-

senzool is dan al zo afgenomen dat de schoen alleen maar meer kans op blessures geeft. Het is verstandig om twee paar loopschoenen te hebben als je (bijna) iedere dag traint. Dat biedt dan tevens de gelegenheid om nieuwe schoenen geleidelijk in te lopen.

Tegenwoordig zijn er loopschoenen in tal van soorten, aangepast aan de individueel verschillende looptechniek en behoefte van de loper. Deskundig advies is noodzakelijk. Onthoudt dat goede loopschoenen cruciaal zijn bij het voorkomen van blessures. Het is dus onverstandig om op schoenen te bezuinigen. Omgekeerd is het echter niet zo dat dure schoenen voor jou de beste hoeven te zijn!

Voetafwikkeling

De overgrote meerderheid van de lopers landt op de buitenzijde van de hak. Om de voetafwikkeling soepel te laten verlopen, vindt deze naar binnen toe plaats. Wanneer de enkel en de voet bij de landing en voetafwikkeling te veel en te abrupt naar binnen wegzakken, spreken we van 'overpronatie'. Lopers die overproneren hebben een verhoogde kans op blessures, zoals een achillespeesontsteking of beenvliesirritatie.

Herkenning van overpronatie

Overpronatie is op meerdere manieren te herkennen. De gemakkelijkste manier is om bij oude loopschoenen te kijken naar de stand van de hielkap. Deze is bij overpronatie naar binnen toe weggezakt. Een andere manier is achter de loper te gaan staan als deze hardloopt en te kijken wat er gebeurt met de hielkap van schoenen bij de voetafwikkeling. Dat kan het beste op een loopbaantje, want op een lopende band gaan sporters soms anders lopen, waardoor het beeld van hun voetafwikkeling anders kan zijn dan gewoonlijk. Als de hiel teveel of te abrupt naar binnen wegzakken, is er sprake van overpronatie. Wanneer je met één voet overproneert, hoeft het overigens niet automatisch te betekenen dat je dit met de andere voet ook doet. Bij aanschaf van nieuwe schoenen kies je altijd voor het type schoen, bestemd voor de voet met de meeste klachten.

Om overpronatie te herkennen, kun je jouw loopbeweging laten opnemen

met een videocamera, om het opgenomen beeld vertraagd af te spelen en te kunnen beoordelen. Het is praktisch gezien niet altijd even gemakkelijk om deze opnamen te (laten) maken. Met een beetje zoeken in de omgeving lukt het vaak wel bij bijvoorbeeld een Sport Medische Instelling, een sportspecialzaak, een schoenadviescentrum of bij een orthopedisch schoenmaker. Zie ook www.sportzorg.nl.

Maatregelen tegen overpronatie

Voor lopers die overproneren zijn speciale schoenen ontwikkeld die de overpronatie tegengaan. Dit kan bijvoorbeeld door aan de binnenzijde van de tussenzool materiaal te gebruiken dat harder is en dus weerstand biedt tegen het naar binnen kantelen van de voet na de landing.

Schoenen waar deze correctie is ingebouwd, zogenaamde anti-pronatie, zijn alleen geschikt voor die lopers die ook daadwerkelijk overproneren. Lopers die een normale afwikkeling hebben en toch dit soort correctie dragen lopen het risico om teveel naar buiten gedwongen worden. De kans op blessures zal daardoor stijgen. Bij het kopen van schoeisel is dus echt deskundig advies nodig.

Eén jaar

Wat is nu één jaar. De nieuwsbrief in deze vorm is al één jaar in omloop. Onder getekende is al één bij de club. Een jaar vooruit kijken duurt/likt lang, net zoals de geplande zomervakantie die in de winter geboekt is of de deelnemers die mee doen aan de marathon van New York. Zo lijkt die nog ver weg, maar nu kunnen ze zeggen "over ruim een half jaar is het al zo ver". Wat

mij zelf betreft had ik niet gedacht dat het lopen zo leuk is. Ik train nu 3 á 4 keer per week. Als ik, voor de komst bij de club dan bij het zwembad in de kantine zat en de lopers op dinsdag en donderdag de trap op zag gaan, dacht ik altijd "Kijk die lui nu, daar gaan ze weer." En als het dan minder mooi weer was verklaarde ik ze voor gek, maar nu weet ik niet anders, want ook ik zit bij die groep "verslavende". Zo had ik ook niet verwacht in een jaar tijd het lopen zo leuk te vinden dat ik nu een halve marathon ga lopen. Dit gebeurt tijdens de

City-Pier-City op 14 maart. Via myscis.nl heb ik mijn geplande loop/tijd/trainingsdagen ingevoerd en het bevalt mij prima. Elke trainingsdag een mailtje, je kunt ook het geplande overzicht inzien.

Na het trainen voer ik de gegevens in en zo kan je zien of je doel haalbaar is. Mijn doel is om hem uit te lopen maar een tijd van 2 uur 11 zou leuk zijn. Zo zijn er overal loopje maar ik heb er nog wel een paar op mijn lijstje staan. TT run, Marikenloop, dam tot dam, zeven heuvelenloop, nacht van Groningen. En een aantal terugkomende lopen in de buurt. (Meerwijkloop, 7 km van Martenshoek, 4 mijl van Groningen, een Univé loopje en de Run van Winschoten)

Ook ben ik benieuwd naar de loop welke door een sponsor opgezet gaat worden. De informatie zal t.z.t. volgen. Als nieuwkomer in de loop wereld ben ik echt besmet met het loopvirus.

En op zijn tijd in clubverband naar een loop of activiteit is altijd gezellig.

Ria Lasker

Wist u dat

Gerrit eindelijk wat van deze club begint te begrijpen?
Het moeilijk is om oude gewoontes af te leren?
De club kleding ondanks wat problemen er goed uit ziet?
Dat we nog nooit zo'n koude winter hebben gehad?
De oudjes er wat moeite mee hadden?
Dat er meer saamhorigheid moet komen?
En bij iets organiseren, men gewoon mee moet doen?
Dat één persoon gerekend had op een kaartje?
We gewoon lekker verder gaan en naar hopelijk beter weer?
Rita

HOOGEZANDLOPERS