

BLESSUREVRIJ  
LOPEN



**JOHN ROOMS**

# BLESSUREVRIJ LOPEN

Ontdek je ideale  
loophouding in 5 stappen  
en vermijd blessures

# INHOUD

WAT JE KAN VERWACHTEN 6

## DEEL 1 HARDLOOPMISVERSTANDEN

- 1/ We zijn geboren om te lopen 15
  - We lopen steeds trager 15
  - Wat is lopen? 16
  - Wie loopt er zoal? 18
  - Geboren om te lopen volgens de geschiedenis 21
  - Geboren om te landen op de hiel 22
  - Geboren om te starten met lopen 25
  - Geboren om slim te lopen 29
  
- 2/ We landen op onze hiel 33
  - Hiellanden is de norm 35
  - Hoe werkt een voet tijdens het lopen? 36
  - De seventies 41
  - Fabrikanten leiden de markt 47
  - Utopie 48
  - Dempen van de hiel 50
  - Conclusie 53
  
- 3/ Schoenen zijn overbodig 57
  - Welke schoen aan welke prijs? 58
  - Welke schoen heb je nodig? 61
  - Hoe ziet een goede schoen eruit? 63
  - Hoe kies je de eerste loopschoen? 65
  - Hoe grijpt een loopschoen in op je manier van lopen? 68
  - Verander je beter van schoentype? 70
  - En hoe zit het met blootvoets lopen? 72
  - Op de voorvoet zult gij landen 74
  
- 4/ Looptechniek is niet belangrijk 77
  - Don't start to run* 78
  - Hoe ziet de loopbeweging eruit? 80
  - Wat kan er zoal mis gaan? 83
  - Loopstijl en blessures 85

- 5/ Je moet stretchen 89
  - Weet wat je doet 89
  - Elastische terugslag 91
  - Ruïneert stretching je loopstijl? 92
  - Yoga for Runners 95
  
- 6/ Het hardloopmisverstand opgelost 97
  - Hiellanding 97
  - Schoenen 97
  - Niet graag lopen 98
  - Blootvoets lopen 98
  - Loopeconomie 100
  - Doordacht stretchen 101
  - Ontspannen lopen 102

## DEEL 2 FUNCTIONAL RUNNING

- 1/ *Don't just start to run* 106
- 2/ Loop volgens je eigen natuur 109
- 3/ De ideale loophouding in 5 stappen 113
  - Stap 1: De basishouding oefenen en observeren 113
  - Stap 2: De basisbeweging van de voet observeren 116
  - Stap 3: De kern 118
  - Stap 4: Natuurlijke loopbeweging 121
  - Stap 5: Je looplichaam optimaliseren 122
- 4/ Train functioneel 124
- 5/ Je eerste trainingsweek 140
- 6/ Je eerste trainingsjaar 142

## DEEL 3 BLESSUREPREVENTIE

- 1/ Oefenschema 147
  - Algemeen 147
  - Stabiliteit 155
  - Buiten- en binnenkant been 157
- 2/ Hardloopblessures en loopstijl 159
- 3/ Word de beste versie van jezelf 165

## EINDWOORD



The background is a dark, textured surface, possibly asphalt or concrete, with a white rectangular frame in the center. Inside the frame, the text "DEEL 1" is written in a white, bold, sans-serif font. Below it, the words "HARDLOOP-" and "MISVERSTANDEN" are stacked in the same font. The overall mood is dark and industrial.

DEEL 1

HARDLOOP-  
MISVERSTANDEN

*‘Het begint altijd  
met die eerste stap’*





# 1 WE ZIJN GEBOREN OM TE LOPEN

Toen ik zelf startte met lopen als vorm van revalidatie, had ik er helemaal geen benul van hoe ik eigenlijk moest lopen. Mijn lichaam reageerde eerder onbeheerst telkens ik probeerde me zwevend voort te bewegen. Lange tijd was lopen voor mij een dwang, en helemaal geen leuke ervaring, terwijl veel mensen rondom me er net heel veel plezier aan beleefden. Ik heb me in die periode regelmatig afgevraagd of lopen wel iets voor mij was. Ik vond niet dat ik echt liep en al helemaal niet dat ik gracieus bewoog. Aan wedstrijden dacht ik eigenlijk niet, ik wilde gewoon lopen, veel lopen. Toch groeide ik stilaan als loper en kreeg ik meer en meer vertrouwen. In het begin liep ik meestal korte stukken in het donker, om niet te veel volk tegen te komen. Geleidelijk aan werden mijn tochten langer, mijn snelheid hoger en mijn mogelijkheden ruimer. Ik voelde mijn zelfvertrouwen groeien en na verloop van tijd was lopen een noodzakelijke routine geworden. Wanneer ik een tijd niet loop, voel ik me onrustig en kan ik mijn emoties nog moeilijk ventileren. Sinds kort, ik loop ondertussen 35 jaar, daag ik mezelf aan de ene kant steeds liever en vaker uit, maar aan de andere kant geniet ik ook van het lopen 'beleven'. Wanneer ik gelopen heb lijkt alles eenvoudiger. Niet lopen betekent twijfel en onrust. Lopen en leren lopen is een ongelooflijk boeiende tocht, waarvan je veel meer gevolgen ondervindt dan enkel fysieke.

## 1/ WE LOPEN STEEDS TRAGER

Deze uitspraak is gebaseerd op een recente studie (2017) onder leiding van Jens Jakob Andersen en Ivanka Andreeva Nikolova. Jens Jakob is een gewezen competiteloper en werkt nu als statisticus aan de *Copenhagen Business School*. Ivanka Andreeva is een wiskundige en werkt

dat is helaas voor alle leeftijden zo. Faalangst en sociale druk zijn veel grotere belemmeringen. Probeer het gewoon.

### 'Ik kan niet genoeg afzien'

Lopen is lijden, afzien, over je grenzen gaan en jezelf pijnigen. Dit misverstand zorgt ervoor dat heel wat lopers vroegtijdig afhaken. Ze kunnen namelijk (vaak in de ogen van hun trainers) niet genoeg afzien en daardoor boeken ze alleen maar slechte prestaties. Afzien wordt door trainers al te vaak gelijkgesteld met presteren.

Uiteraard vraagt lopen en vooral sneller lopen een zekere mate van training en getraind zijn. Er wordt nu echter te veel op volume gelopen: lopers willen enkel en alleen zo snel mogelijk een zo groot mogelijke afstand lopen. Er gaat veel te weinig aandacht naar de opti-

male loopbeweging voor elke loper, een beweging die efficiënt, gracieus en energiezuinig is. Door naar die loopbeweging toe te werken zal je merken dat lopen toch niet enkel afzien is.

Leren lopen kan dus inderdaad een zeer lastig parcours zijn, zeker wanneer de verhoudingen tussen blessures, loopstijl en looptraining niet in evenwicht zijn. Ik sta versteld van de trainingsarbeid die opgelegd wordt aan (recreatieve) lopers: een onwaarschijnlijk volume aan kilometers, meestal volgens de duurloopmethode (de methode waarbij je trainingskilometers opgedeeld worden in bijvoorbeeld hartslagzones), zonder enige aandacht voor souplesse en zonder het belang van recuperatie zelfs maar te vermelden.



*Een optimaal trainings-  
schema moet bestaan  
uit de volgende vier  
trainingscomponenten:*

- # trainen van vermogen (gemeten op basis van hartslag, lactaat, VO2MAX),
- # trainen van coördinatie en elastische terugslag,
- # voetenbalans ontwikkelen en stimuleren,
- # recuperatie.

In een dergelijk schema is je ambitie om beter en sneller te lopen niet meer dan de kers op de taart. Het hoofddoel moet altijd zijn om blessurearm, gezond en efficiënt te trainen.

*VO2MAX is het maximale volume aan zuurstof dat je kan inademen, hoe snel je ook loopt.*

*Elastische terugslag is het vermogen van pezen om energie op te slaan en weer af te geven. Het is van groot belang om optimaal hiervan te profiteren, door te werken aan je coördinatie.*

*Voetenbalans omvat het optimaal functioneren van de voetspieren van elke voet en vooral van de twee voeten samen.*

Probeer niet wakker te liggen van al deze termen, want verderop komen ze nog een keer aan bod, zodat je er volledig vertrouwd mee kan raken. Nu vermeld ik ze slechts even om je duidelijk te maken wat er belangrijk is bij een goede looptraining. Je zal zien dat, zodra je hiermee rekening gaat houden, lopen plots een stuk gemakkelijker en eenvoudiger wordt.

## 'Ik raak gemakkelijk geblesseerd'

Je zal tijdens het trainen altijd wel wat ongemak ervaren, want het gebeurt zelden dat een training volledig pijnvrij verloopt. Er zijn wel verschillende manieren om met die krampen, steken of pijn om te gaan: je kan het verbijten, of je kan het proberen een plaats te geven. Zoals ik reeds verteld heb, lopen mensen vaak om heel verschillende redenen. Zo zijn er mensen die enkel lopen omwille van hun gezondheid en om te blijven bewegen, terwijl anderen dit soort lopen zien als iets voor doetjes, omdat je alleen een betere loper kan worden door je grenzen af te tasten. Welke soort loper je ook bent, een beetje pijn zal er altijd zijn. We moeten gewoon iets doen met die pijn, er iets van leren over ons lichaam. Probeer te weten te komen waar het vandaan komt en hiermee aan de slag gaan. Pas je looproutine aan en probeer eens iets nieuws. Het is heel goed mogelijk dat het ongemak plots verdwijnt. Het is ook heel goed mogelijk dat je wat later een nieuwe pijnsensatie ervaart. Pas dan op-

nieuw je routine aan. Proberen we in ons dagelijks leven immers niet op dezelfde manier het hoofd te bieden aan nieuwe uitdagingen? Ook het leven is een aaneenschakeling van falen, opnieuw proberen, slagen en hierdoor ervaring en inzicht opdoen. Je op veilige afstand houden van problemen en gewoon stil blijven staan heeft geen enkele zin. En zo is het ook met die pijntjes tijdens het lopen. Laat ze maar komen. Natuurlijk ben je ontgoocheld wanneer je in volle voorbereiding op een wedstrijd plots je voet omslaat, en natuurlijk ben je kwaad wanneer je in volle sprint een pijnscheut voelt. Toch zijn dat net de momenten van inzicht. Een blessure lijkt het einde van een trainingsschema dat net zo goed liep of het einde van je fijne dagelijks halfuurtje ontspanning. Toch zijn blessures belangrijke momenten in je loopcarrière en hebben ze ook hun doel. Ze laten je inzien dat je misschien te snel te veel wilde, dat je te hoog aan het mikken was. Dus moet lopen pijn doen? Neen, niet altijd. Want

## Marketing

De schoenenmarkt is op die beperkingen gaan inspelen en heeft schoenen ontwikkeld die het discomfort opvangen dat je kan ervaren door de functionele stijfheid. Op zich een nobel principe, maar dit werkt zeker niet productief op langere termijn. Vroeger liep men efficiënter omdat de loopschoenen 'primitief' waren. Hierdoor moesten atleten wel hun ooptechniek en looeconomie optimaliseren om pijnvrij te kunnen lopen. Nu worden de schoenen gebouwd om onze kleine ongemakken te verdoezelen, waardoor we zelf te weinig moeten bijsturen. Het is daarom belangrijk dat je begrijpt hoe het lichaam altijd meer druk zal zetten op een zachter gedeelte van de schoen, omdat het zo gemakkelijker zijn stabiliteit kan vinden. Of anders gezegd, wanneer je loopt met een hieldempende schoen genre Nike Air Max of Asics Gel Cumulus en je landt op de hiel, zal je spontaan nog meer druk zetten op die hiel vanuit een soort vals gevoel van veiligheid of een zoeken naar stabiliteit. Door echter de juiste schoen te kiezen, kan je aan je loopefficiëntie blijven werken en voorkom je blessures. Hoe kies je de juiste schoen dan? Wees slimmer dan de marketing! Met een kleine test (die je verderop in het boek kan terugvinden) zal je ontdekken hoe je comfortabel loopt, en zodra je dit weet, weet je ook welke schoen bij jouw natuurlijke manier van lopen past.

Lopen is dus niet zo eenvoudig als het lijkt en kan zelfs een heuse uitdaging vormen. Bovendien gebiedt de eerlijkheid me te zeggen dat niet iedereen geschikt is om te lopen. Zelfs ongeacht je aandacht voor techniek, je zin om te trainen en de overtuiging van je eigen kunnen, is het soms gezonder om stevig te wandelen en binnen die discipline grenzen te verleggen.

Vooraleer je dus met zekerheid kan zeggen dat lopen echt iets voor jou is en je dus geboren bent om te lopen, zal je de drieledigheid blessures, looptechniek en looeconomie moeten onder handen nemen. Dan pas kan je er ten volle mee doorgaan of kan je beslissen om je op een andere discipline toe te leggen.

*‘Lopen is een compleet andere beweging dan al stappend vooruit springen.’*



pele schoen de resultaten beter zijn (de uitzonderingen buiten beschouwing gelaten). Daarnaast geeft te veel demping een vals gevoel van veiligheid, waardoor we meer druk zetten op de 'gedempte' zones, met alle gevolgen van dien. Optimaliseer daarom je schoenkeuze door een zelf-

onderzoek op blote voeten, waarbij je de pijnlijke zones in je voeten ervaart en hiermee leert omgaan zonder hulpmiddelen. Zo je voeten versterken, zal je uiteindelijk helpen om je optimale schoenkeuze te maken op basis van rendement en niet op basis van het pijnvrij lopen.

## VERGEET FITNESS, TRAIN JE VOETEN

De beweeglijkheid van je voeten is een samenspel van beweeglijke botten en soepele spieren. Door de eeuwen heen zijn onze westerse voeten stijf en weinig beweeglijk geworden. Dit komt door de schoenen die we dragen, schoenen die altijd mooi en modieus moeten zijn. Het opnieuw soepel en beweeglijk maken van die voeten is niet alleen een fijne ervaring, maar je gezondheid krijgt hiermee wel degelijk een boost. Gaandeweg zal je ontdekken waarom, maar op dit punt in het boek wil ik je al een aantal oefeningen meegeven om je voeten weer aan het bewegen te krijgen:

- 1 Zet je voeten plat op de grond en breng enkel de grote tenen naar boven.
- 2 Loop op de bal van de voet (de voorvoet).
- 3 Beweeg je lichaam naar buiten, naar binnen, naar voren en naar achteren, met beide voeten plat op de grond.
- 4 Grijp een handdoek vast met de tenen.

In deel 2 zullen we het uitgebreider hebben over de zin en onzin van getrainde voeten, probeer in afwachting bovenstaande oefeningen al eens.

