

Hardlopen? Oké, maar niet te veel

Sporten Arts Steef Bredeweg: 'Fabrikanten weten best dat hun hardloopschoenen niet tegen blessures beschermen.'

Door onze redacteur WIM KÖHLER

Amsterdam. Hardlopen is gezond, maar minstens een vijfde van de inmiddels 2,5 miljoen Nederlandse hardlopers raakt jaarlijks geblesseerd. Woensdag promoveert Steef Bredeweg, sportarts bij het Sportmedisch Centrum van het UMC Groningen, op zijn onderzoeken naar hardloopblessures. Te veel en te gauw, daardoor ontstaan die blessures, concludeert hij. Te veel, want getrainde lopers willen steeds langere afstanden lopen. Te gauw, omdat beginnende hardlopers al na een paar weken trainen hun eerste 5 kilometer achter elkaar willen hollen.

Hoeveel uur kun je wekelijks eigenlijk het best hollen om optimale gezondheidswinst te combineren met een laag blessurerisico? „Lastige vraag”, vindt Bredeweg toch nog. „Uit de Copenhagen Heart Study bleek een paar jaar geleden dat je gemiddeld zes jaar langer leeft als je jarenlang 2 tot 3 keer per week hardloopt, in totaal 1 tot 2,5 uur per week. Het risico op blessures gaat duidelijk oplopen – we hebben het over *ge oefende* lopers – als ze vaker dan 3 keer in de week lopen. Door de week twee keer drie kwartier tot een uur en in het weekend een uur tot anderhalf uur. Dus het optimum ligt bij 2 à 3 keer in de week en dan 1 tot 3 uur. En je moet achteraf niet lang last hebben van pezen, spieren, botten en gewrichten.”

Een beetje pijn na het hardlopen is normaal. „Heb je na het hardlopen pijn van 2 à 3 op een schaal van 10, en is die de volgende dag weg, dan is dat geen beginnende blessure. Natuurlijk, iedereen verschilt. De een is na 16 uur hersteld van een half uur hardlopen. Bij een ander duurt dat 72 uur.”

Voor beginners ligt het anders. „Beginnende lopers hebben geen flauw idee wat hardlopen is”, zegt Bredeweg. „Ze onderschatten de belasting.” Benen en voeten vangen tijdens een half uur joggen, door dat op en neer bewegende lichaamszwaartepunt, een half miljoen kilo meer gewicht op dan tijdens even lang wandelen.

Die extra belasting, vond Bredeweg in zijn GRONORUN1-onderzoek, is vooral zwaar voor beginnende hardlopers die daarvoor zwommen of fietsten. Die belasten hun benen niet met hun lichaamsgewicht, zoals voetballers en volleyballers dat wel doen. Zwemmers of fietsers raakten twee keer vaker geblesseerd dan eerder beenbelaste sporters als ze gingen hardlopen.

In de GRONORUN2-studie keek hij of een benenversterkend oefenprogramma de blessures zou verminderen. Het was onderzoek onder 400 beginners die zich voorbereidden op de jaarlijkse Groningse 4-mijlloop, in oktober, over de Hereweg, van Haren naar de Vismarkt. Maar dat extra oefenprogramma van vier weken (veel kleine huppelsprongetjes en extra wandelen) richtte niks uit. „Ja, misschien moet je zo'n training drie maanden geven. Maar de vraag is wie zich daar dan nog aan houdt”, reageert Bredeweg. „Je moet toch praktisch blijven. Beginnende hardlopers willen het liefst al binnen zes weken die vijf kilometer lopen.”

Internationaal is er nu zoveel onderzoek van goede kwaliteit naar hardloopblessures gedaan, zegt Bredeweg, dat wel vaststaat dat de schoen, het gewicht van de loper, zijn asymmetrie, zijn houding, warming up en cooling down, rekken en strekken géén invloed hebben op het oplopen van blessures. Bredeweg: „Een hardloopschoen moet comfortabel zijn voor wie er op hardloopt. Hij moet lekker zitten en beschermen tegen steentjes en glas. Damping en stabilisatie zijn in de jaren zeventig en tachtig bedacht, maar een schoen zonder damping kan net zo goed zijn als een schoen met damping. Op een schoen zonder damping ga je anders lopen. Je landt niet op je hak. Als je verandert moet je voorzichtig omschakelen. Je moet opnieuw gaan hardlopen. Met een minuut hardlopen en dan weer een minuut wandelen.”

De hardloopschoen, zegt Bredeweg, is het enige waar de hardloopindustrie echt geld mee kan verdienen. „Voor hardlopen heb je verder niet veel nodig. Geen zaal, geen attributen. Je kunt in oude kleren hardlopen, maar op alledaagse schoenen kun je niet hardlopen. Aan de schoen hangt dus altijd een heel verhaal, over damping en stabilisatie, tegen overproneren bijvoorbeeld, maar op grond van onderzoek zeggen we: 'dat is vooral businesspraat'. De hardloopschoenfabrikanten weten zelf ook wel dat hun schoenen niet tegen blessures beschermen.”

Wat valt er dan nog te onderzoeken? „Als ik nu een miljoen voor onderzoek zou krijgen, van een schoenenfabrikant bijvoorbeeld, dan zou ik een interactieve *tool* ontwerpen en valideren voor beginnende hardlopers. Ja, die lopen toch het meeste risico. Zij gaan het slechtst om met overbelasting.” Zo'n app moet bijhouden hoeveel iemand holt, schetst Bredeweg. De gebruiker vult in hoe hij zich daarbij voelt. Waar hij pijn voelt. Hoe lang. Op basis daarvan past het programma het trainingsschema aan.