

B – Blessures tijdens het wandelen voorkomen

(bron: Landelijk Wandelprogramma 2007)

Als u blessures wilt voorkomen, is een goede wandeltechniek erg belangrijk. Een goede techniek laat zich echter niet gemakkelijk omschrijven. Enkele algemene adviezen zijn:

- Zet de neus van uw voet in de looprichting (draai uw voeten dus niet naar buiten of naar binnen).
- Wikkel uw voeten goed af (uw hak raakt als eerste de grond en uw voet 'rolt' dan naar uw tenen).
- Maak uw passen niet te groot of te klein. Ga hierbij op uw gevoel af en houdt wat dit betreft geen rekening met eventuele medewandelaars.
- Loop ontspannen. En dat geldt voor uw hele lichaam. Let tijdens het wandelen bijvoorbeeld ook eens op uw schouders en handen. Zijn uw schouders niet opgetrokken of uw vuisten niet gebald?

Blessures voorkomen en genezen

Wandelen is geen blessuregevoelige sport. Wanneer u gezond bent en een paar voorzorgsmaatregelen treft, is de kans groot dat u gevrijwaard blijft van blessures. Toch blijft enig risico altijd aanwezig. Gelukkig zijn veel blessures onschuldig en zelf te behandelen. Maar in sommige gevallen is professionele medische hulp geboden. Die blessures kunnen u dwingen om tijdelijk te stoppen met wandelen en uw wandelpret behoorlijk bederven.

Wandelblessures

Vrijwel iedere wandelaar krijgt wel eens te maken met een blessure en dat kan knap vervelend zijn. Er is gelukkig veel dat u kunt doen om blessures te voorkomen. In de eerste plaats is het natuurlijk belangrijk om geschikt materiaal te gebruiken en uw trainingen verantwoord in te richten. Maar uiteraard dient u ook goed voor uw lichaam te zorgen en adequaat op eventuele pijnklachten te reageren.

'Luister naar uw lichaam'

Dat is wellicht het belangrijkste advies voor iedere sporter, zo ook voor de wandelaar. Neem de signalen van uw lichaam serieus. Doe, als dat nodig is, een stapje terug en neem de tijd om uw lichaam te laten herstellen van de inspanning. Bouw uw trainingen verantwoord op en ga met serieuze pijnklachten naar een arts of andere deskundige. Wandelen dient vooral plezier te geven. Zorg ervoor dat het plezierig blijft!

Voeten en blaren

Blaren zijn bloed- of vochtophopingen in de huid (om precies te zijn: tussen de opperhuid en de lederhuid). Ze ontstaan wanneer er langdurig druk of wrijving wordt uitgeoefend. Logischerwijs komen blaren bij wandelaars dan ook regelmatig voor op de voeten. Een blaar is een lichte blessure; niet iets om meteen mee naar een arts te gaan. U kunt een blaar zelf verzorgen, maar ook de medische hulpverleners die bij veel wandeltochten aanwezig zijn, kunnen u hierbij van dienst zijn.

Als een blaar gesloten is, kunt u dat het beste zo laten. Normaalgesproken is het beter om een blaar niet door te prikken. Dat vergroot namelijk het infectierisico. U kunt een gesloten blaar afplakken met een tweedehuidpleister of met dakpansgewijs geplakte leukoplast (pleister zonder wondkussen).

Als de blaar echter erg hinderlijk is, kan doorprikken wel verlichting geven. Daarvoor dient de blaar eerst te worden ontsmet met een niet of slechts licht kleurend ontsmettingsmiddel. Vervolgens kunt u met een steriele naald de blaar doorprikken op verschillende plaatsen. Met een steriel kompres kunt u dan het vocht uit de blaar drukken. Tot slot ontsmet u de blaar opnieuw.

Als een blaar open is, ontsmet dan de wond, knip eventueel loshangende velletjes af met een steriele schaar en plak de wond af met een tweedehuidpleister of met dakpansgewijs geplakte leukoplast.

Om blaren zoveel mogelijk te voorkomen, dient u natuurlijk goede schoenen en sokken te dragen. Verder moet u uw voeten uiteraard goed verzorgen; niet alleen voor een wandeltocht, maar altijd! Het is belangrijk om uw nagels recht af te knippen (niet te kort!), eventuele voetschimmels (ook zwemmerseczeem) goed te behandelen met een schimmeldodend middel en overmatig eelt te verwijderen.

Als u gevoelig bent voor blaren, zou het kunnen helpen om de voeten voor de wandeling in te smeren met kamferspiritus, talkpoeder, vaseline, glycerine of andere voetmiddelen. De ervaringen van wandelaars met deze middeltjes zijn zeer verschillend. Of u er baat bij hebt, ontdekt u alleen door ze uit te proberen.

Voeten harden

Om uw voeten te harden, kunt u dagelijks enkele minuten een koud voetenbad nemen. Een koude waterstraal op uw voeten is natuurlijk een goed alternatief. Gebruik geen zeep, want dat maakt voeten zachter.

Spierpijn

Iedere sporter kent het: spierpijn. Over het ontstaan ervan is veel bekend, maar wat je ertegen kunt doen is onduidelijker. Veelgehoorde adviezen zijn: licht rekken (meerdere keren per dag), warmte toepassen (rode lamp, warme douche, sauna) en niet te intensief trainen. Waarschijnlijk kunnen deze maatregelen u helpen om de pijn wat te verlichten. Maar het allerbelangrijkst is wel geduld; alle spierpijn is binnen een week verdwenen. Gaat de pijn binnen een week niet weg, dan is er iets anders aan de hand en kunt u het beste uw arts raadplegen.

Dan de vraag of spierpijn te voorkomen is. Helaas, het antwoord is ontkennend. Geleidelijk wennen is het beste. Loop dus niet te hard van stapel. Aan de andere kant went het lichaam snel. Na een paar fikse tochten passen de spieren zich al aan en bent u beschermd tegen spierpijn. Maar let op: een tijdje niets doen brengt u weer terug bij af.

Kramp

Hoewel kramp geen echte blessure is, is het veelvuldig voorkomen van kuitkramp bij wandelaars reden om dit onderwerp hier te bespreken. Spierkramp betekent dat uw spiervezels plotseling onwillekeurig (zonder dat u dat wilt) samentrekken. Het euvel ontstaat doordat de zenuwen die vanaf de hersenen signalen doorgeven aan de spieren, verkeerd reageren en té veel signalen doorsturen.

Een duidelijke oorzaak is er niet altijd, maar de volgende factoren kunnen een rol spelen: de bloedvaten naar de spier zijn afgeknepen;

- te weinig eten en drinken (dat kan leiden tot een te laag bloedglucosegehalte);
- veel vochtverlies en te weinig drinken (dat kan leiden tot een verstoring van de mineralenbalans);
- overbelasting (te grote inspanning in verhouding tot de spierconditie).

U kunt kramp in de kuit gemakkelijk verhelpen door de spieren in de kuit eerst met de handen lichtjes los te schudden. Vervolgens kunt u de tegenoverliggende spieren aan de voorkant van uw onderbeen aanspannen. Daarvoor trekt u de tenen zover mogelijk richting uw neus. Als dat nog niet voldoende helpt, kunt u de kuitspieren actief rekken. Doet u dat altijd voorzichtig. Een té stevige rekoefening als u kuitkramp hebt, kan leiden tot spierschade.

Dikke vingers

Veel wandelaars krijgen tijdens hun tochten dikke vingers. Hoe het komt, is niet precies bekend, maar het kan geen kwaad. Vindt u het vervelend? Dan kunt u er eenvoudig iets aan doen. Neem tijdens uw wandelingen twee stokjes in uw handen (stukjes bezemsteel voldoen prima). Als u daar dan ook zo nu en dan nog wat mee 'speelt', zult u merken dat uw vingers minder dik worden.

Enkelverzwikking

De enkelverzwikking is het meest voorkomende sportletsel en ook veel wandelaars niet onbekend. Bij een enkelverzwikking kunnen de banden rondom het enkelgewricht uitrekken of scheuren. Een verzwikking gaat gepaard met pijn, zwelling en verkleuring en het wordt moeilijk om op de voet te steunen en de enkel te buigen of te strekken.

Wanneer u uw enkel verzwikt, kunt u het beste eerst koelen met ijs (of een zogeheten cold pack). Leg een drukverband aan en geef uw enkel rust. Het beste kunt u uw been op een verhoging leggen. Het koelen kunt u de eerste paar dagen regelmatig herhalen. Bij aanhoudende pijn is het raadzaam een

arts te raadplegen. Het kan enige weken duren voordat u uw enkel weer zonder extra hulpmiddelen (zoals tape of brace) kunt belasten. Volledig herstel is de beste remedie tegen herhalingsrisico.

Knieproblemen

Pijnlijke knieën kunnen worden veroorzaakt door een veelheid aan factoren; verkeerd schoeisel, een foute looptechniek, overbelasting, of misschien hebt u gewoon wat minder sterke knieën. Knieklachten kunnen hardnekkig zijn. Bij veel en/of langdurige pijn is het raadzaam een specialist te raadplegen. Als u uw knieën wat wilt ontlasten, kunt u eens proberen om met wandelstokken (of nordicwalking-poles) te lopen. Die geven stabiliteit.

Rug- en schouderproblemen

Voorals u met bepakking loopt, kunt u nog wel eens last krijgen van uw schouders en/of rug. De oplossing kan vrij eenvoudig zijn: zorg ervoor dat uw rugzak goed staat afgesteld (laat dat eventueel ook eens door een andere ervaren wandelaar beoordelen) en loop niet met te zware bepakking. Uw rugklachten kunnen ook verminderen als u met stokken gaat lopen; de moeite van het proberen waard! Wordt de pijn te erg, dan is het raadzaam om minder zware wandelingen te maken. Aanhoudende pijn kan een reden zijn om een specialist te raadplegen.