

Nieuwsbrief Happy2Move Eindhoven

Januari/februari 2021

Beste wandelaars en Nordic Walkers,

Eerder dan verwacht stuur ik jullie weer een nieuwsbrief.

Gezien de nieuwe maatregelen genomen door het kabinet om slechts nog maar met 1 persoon op bezoek te mogen én de avondklok, ben ik in twijfel geraakt tav onze wekelijkse wandelingen in kleine groep.

Het voelt niet goed om de wandelingen in onze groepjes door te laten gaan terwijl het Coronavirus (Engelse variant) weer in opmars is én al deze maatregelen genomen worden.

Daarom heb ik (helaas) toch besloten om voorlopig te stoppen met het verzorgen van trainingen. In ieder geval zolang deze maatregelen gelden.

Ik ga wekelijks een mail (en app) sturen met tips voor een training thuis, die je kunt inpassen in je wekelijkse wandeling.

Je kunt natuurlijk met 2 personen blijven wandelen, er zijn prachtige wandelingen in de omgeving te maken.

Vanzelfsprekend mogen jullie mij ook altijd mailen of appen voor vragen of advies.

Hopelijk kunnen we weer snel met de groep wandelen en de trainingen oppakken.

Blijf gezond!

Ina



De voordelen van alleen wandelen

Door de coronamaatregelen zijn we beperkt in de mogelijkheden om samen te komen en dus ook om samen te wandelen. In je eentje wandelen heeft gelukkig ook voordelen. Welke? We zetten ze voor je op een rij.



Door de coronamaatregelen zijn we beperkt in de mogelijkheden om samen te komen. Ook het wekelijkse wandelrondje met de vaste wandelvrienden of trainingsgroep is stil komen te liggen. Gelukkig mogen we nog in duo's buiten genieten van de natuur, maar ga je er ook wel eens alleen op uit? Niet iedereen vindt het fijn om alleen een wandeling te maken, maar als je de voordelen op een rijtje zet is het echt het overwegen waard.

Rust

Trek er eens alleen op uit, ga het bos of de polder in en ervaar de rust en stilte om je heen. Het is goed voor lichaam en geest om je even helemaal los te maken van de druk(te) van alledag door bijvoorbeeld het thuis lesgeven aan de kinderen en thuiswerken, of gewoon om je vier muren even te ontvluchten. Tijdens een wandeling kun je je gedachten alle kanten op laten gaan, kom je tot nieuwe ideeën, los je dat ene probleem op of kun je je gedachten ordenen. Met wandelen laad je je op om de dag fris te beginnen of juist de middag of avond met meer energie door te komen.



Geen rekening houden met

Als je alleen gaat wandelen, hoef je met niemand rekening te houden. Je kunt je eigen tempo bepalen, training doen of aan je techniek werken. Maar je kunt ook zelf je route bepalen. Plan eens geen route maar luister naar je gevoel en laat de benen leiden. Geen vooraf gemaakt plan, maar intuïtief de neus achterna. Niemand die jou zegt waar je heen moet en zo ervaar je pure vrijheid.

Daarnaast kun je ook je eigen tempo bepalen. De ene dag is de andere niet. Laat de benen eens spreken in plaats van je trainingsschema. Heb je zin om stevig door te stappen of sta je om de haverklap op de rem om de omgeving in je op te nemen? De keuze is aan jou.

Podcast of muziek

Als je met iemand samen loopt zul je niet snel met een headphone of oordopjes in lopen. Maar als je geen gesprekspartner hebt kun je ongegeneerd naar je favoriete muziek of podcast luisteren. Zeker als je dat normaal gesproken niet doet tijdens het wandelen ervaar je je wandeling heel anders.



Forest bathing

Buiten zijn is gezond, in het bos helemaal. In Japan ontstond in 1980 een fenomeen genaamd shinrin-yoku oftewel forest bathing. Je neemt als het ware het bos met al je zintuigen in je op en verbindt je met de natuur. Een natuurbadje van twee uur brengt al vele gezondheidsvoordelen met zich mee. Je komt even los van de technologie, het helpt je om in het hier en nu te zijn, het gaat stress tegen en helpt je te relaxen.

Je hoeft niet veel moeite te doen om een bosbad te nemen. Zoek een plek waar je je fijn voelt (dat kan ook je tuin of het park zijn), laat de telefoon thuis of zet hem uit en laat je zintuigen het werk doen. Ruik de geur van atmosfeer van het bos en die regenbui, adem de frisse winterlucht diep in. Voel de kou tintelen op de huid, de grond onder de voeten (misschien doe

je wel even je schoenen uit om de grond met de blote voeten te voelen) en de structuur van het gras of een boomstam met je handen. Kijk om je heen en zie de zon door de takken schijnen en ontdek de verschillende kleuren om je heen. Als je je helemaal onderdompelt in het bos kom je tot een relaxte 'state of mind' en ervaar je pure blijdschap. En dat kunnen we in deze tijden allemaal wel gebruiken.



Foto: Eugene Ga / Shutterstock.com

Dieren spotten

Als je alleen door de natuur wandelt heb je grotere kans om dieren te spotten, als je tenminste niet hard met je muziek meezingt. Neem een verrekijker en gidsje mee (of download een app op je telefoon) met daarin informatie over vogels, insecten, bomen, planten, diersporen, etc. Met een beetje plantenkennis kun je zelfs je eigen maaltijd bij elkaar zoeken. Ook in de winter kom je genoeg dieren tegen.

Bewijs

Wil je toch je wandelavontuur delen met ons als wandelvrienden? Neem je telefoon of fotocamera mee en neem eens de tijd om die ene mooie foto te maken. Deel je foto's via je social media met ons, zodat we de mooiste foto's en bijbehorende verhalen van de afgelopen week met elkaar kunnen delen.

Wat te doen bij knieklachten tijdens het wandelen?

Heb jij wel eens last van knieklachten tijdens of na afloop van het wandelen? Wandel.nl vertelt je over de meest voorkomende knieblesures bij wandelaars en wat je moet doen als je hiermee te maken krijgt.



Ook al is wandelen een laagdrempelige sport die door jong en oud beoefend kan worden, je kunt toch blessures ontwikkelen. Wandelen is een eenzijdige belasting, waarbij de benen een constant repeterende beweging maken. Daarnaast kan uitdagend terrein er ook voor zorgen dat je lichaam zwaarder belast wordt dan dat je gewend bent. Welke knieklachten komen er bij wandelaars voor en wat kun je er tegen doen?

Het kniegewricht

De knie is een scharniergewricht en bestaat uit het dijbeen, het scheenbeen en kuitbeen. Het kraakbeen aan het uiteinde van deze botten zorgt ervoor dat schokken worden opgevangen en de knie soepel kan bewegen. Ook de meniscus die aan de binnen- en buitenzijde van de knie zit fungeert als een stootkussen en geeft stabiliteit aan de knie. De beweging van de knie wordt bepaald door de kruisbanden die midden in de knie liggen en ervoor zorgen dat het onderbeen niet naar voren schiet. Omliggende spieren en pezen geven de knie functie.



Voorkomende knieklachten bij wandelaars

Blessures zijn onder te verdelen in traumatisch en niet-traumatisch letsel. Bij traumatisch letsel is er sprake van het acuut ontstaan van letsel, bijvoorbeeld door een verzwikking, val of verdraaiing. Niet-traumatisch letsel ontstaat daarentegen geleidelijk en heeft vaak als oorzaak overbelasting, een verkeerde beenstand of materiaalkeuze. Hieronder zullen wij ingaan op niet-traumatisch letsel.

Lopersknie

De bekendste knieklacht is de lopersknie. Deze term omvat een verscheidenheid aan blessures aan de pezen in en rondom de knie. Meestal is de pijn te voelen aan de boven- of buitenzijde van de knie. De pijn kan aanwezig zijn tijdens het wandelen, het opstaan of de trap oplopen, maar ook in rust of bij een bepaalde gebogen stand van de knie. Vaak is overbelasting de oorzaak, maar ook verkeerde of versleten schoenen, de natuurlijke stand van de benen en het bekken (O- of X-benen) of doorgezakte voeten kunnen knieklachten veroorzaken.

Slijmbeursontsteking

Rondom het kniegewricht bevinden zich meerdere slijmbeurzen. Wandelaars die een slijmbeursontsteking krijgen, zullen met name te maken krijgen met een ontsteking op het punt waar de drie hamstringspieren samenkomen, aan de binnenzijde van de knie. De slijmbeurs bestaat uit een vliesje met vocht en zorgt er normaal gesproken voor dat een pees soepel over het bot geleid wordt. Bij een toename van wrijving, als je bijvoorbeeld meer kilometers bent gaan wandelen, kan de slijmbeurs geïrriteerd raken. Deze maakt dan meer vocht aan, waardoor pijnklachten ontstaan.

Meniscusproblemen

De meeste meniscusproblemen ontstaan acuut, als gevolg van een verstopping, val of het maken van een verkeerde beweging. Er ontstaat dan een scheurtje in de meniscus. Klachten die optreden zijn pijn, zwelling van de knie en de knie kan 'op slot' schieten of een klikkend gevoel geven. Maar meniscusproblemen kunnen ook een langere aanloop hebben en niet-acuut zijn. Dit komt vaker voor bij mensen tussen de 40 en de 50 jaar. Door slijtage ontstaan er scheurtjes in de meniscus. Dit is dan ook een kwaal die gerelateerd wordt aan het ouder worden.



Voorzijde knie

Klachten rond de knieschijf kunnen wijzen op het patellofemorale pijnsyndroom. Hierbij kan de pees die naar het bovenbeen loopt niet goed functioneren. De pijn ontstaat vooral bij bewegingen, waarbij de knie in een gebogen positie staat, zoals hurken, traplopen of in een te diepe stoel zitten. De oorzaken kunnen liggen in overbelasting, ongetrainde bovenbeenspieren en een zwakke rompstabiliteit, de stand van de voeten of het dragen van verkeerde schoenen.

Jumpers knie

Deze blessure kan voorkomen bij wandelaars die naast het wandelen ook aan sporten doen waarbij een grotere impact op de knie ontstaat, zoals volleybal, of wandelaars die ongetraind de steile bergpaden opzoeken. De pees onder de knieschijf raakt dan geïrriteerd. Er ontstaat een pijnlijke zwelling net onder de knieschijf.

Uitstralende pijn

Een pijn in de knie die niet helemaal duidelijk aan te wijzen is en zich ook nog eens kan verplaatsen? Dan heb je mogelijk te maken met uitstralende pijn en niet zozeer met een knieblessure. Ons brein kan ons doen denken dat de pijn in de knie zit door pijnsignalen via de zenuwen af te vuren. Maar het kan dan goed dat de oorzaak van de pijn in de rug of heup ligt.

Ouderdomskwaaltjes

Met het ouder worden ontkom je ook niet aan ouderdomskwaaltjes. Helaas kunnen die ervoor zorgen dat het plezier in het wandelen minder wordt vanwege de klachten die kunnen ontstaan. Bij het ouder worden neemt van nature de spiermassa af en daarmee de kracht in bijvoorbeeld de benen. Ook artrose en bij vrouwen de natuurlijke afname van botdichtheid door de overgang hebben invloed. Bij de pakken neer zitten hoeft niet. Bewegen is juist de beste remedie om deze processen te vertragen. In combinatie met goede voeding en een juiste trainingsopbouw kun je nog een leven lang genieten van het wandelen.



Wat te doen bij klachten?

Heb je te maken met knieklachten? Denk hier niet te lichtzinnig over. Een blessure die niet goed wordt aangepakt, kan resulteren in chronische klachten. Vaak is rust de eerste remedie, maar als de klachten blijven aanhouden is een bezoek aan de fysiotherapeut of chiropractor aan te raden. Veel klachten kunnen aangepakt worden met specifieke oefeningen. Hierbij kan de therapeut ook gebruikmaken van sporttape of het (tijdelijk) aanmeten van een brace. Een groot nadeel van een brace is echter dat je de functie van je spieren en pezen ontziet en ze dus niet traint. Er kan ook gekeken worden naar de stand van de benen en voeten. Wellicht is een ondersteunend zooltje voor jou de oplossing of ben je hoognodig toe aan nieuwe of juist andere schoenen. Oftewel: met de juiste professionele hulp ben je waarschijnlijk snel weer op de been.

Hoe kun je knieklachten voorkomen?

Voorkomen is beter dan genezen. Overbelasting is veelal de oorzaak van knieklachten. Door je wandeltrainingen rustig op te bouwen en naar je doel toe te trainen en krachttraining te doen, versterk je je spieren en laat je je lichaam wennen aan belasting. Wie in de bergen gaat wandelen, doet er goed aan om specifieke oefeningen toe te voegen aan het trainingsprogramma, omdat bij klimmen en afdalen de knieën anders belast worden

AGENDA

Tijdelijk geen trainingen ivm aangescherpte corona maatregelen.