

Controle

Written by Hugo

Wednesday, 15 September 2010 18:57 - Last Updated Thursday, 16 September 2010 11:21

Het herstel van de operatie is deze keer erg snel gegaan. Terwijl ik 3 jaar geleden voor het eerst kon wandelen bijna drie weken na de operatie, kon ik deze keer al op de vierde dag wat pasjes zetten. Al na 2 dagen was de wond dicht, 2 dagen daarna kon ik dus wat lopen (zonder krukken) en ook meteen fietsen (met een soort skischoen aan). Vanaf dag 6 fiets ik dagelijks een uur, in een vrij stevig tempo. Vanaf dag 8 wandel ik daarnaast dagelijks een stuk van 30-45 minuten.

Het schema ziet er sindsdien dagelijks ongeveer hetzelfde uit: in de ochtend een duurtraining van een uur, gecombineerd met wat krachtoefeningen voor de benen, buik en rug, en dan in de middag een stukje wandelen. Vandaag, woensdag 15 september (13 dagen na de operatie), stond de controle bij de specialist op het programma. Orthopedisch chirurg Henk van der Hoeven en de fysiotherapeut die met hem samenwerkt Rob Tamminga - die gezamenlijk al een groot deel van de Nederlandse marathontop hebben behandeld, en overigens ook andere atleten - wachtten me op en bekeken vervolgens goedkeurend de wond.

Na de goedkeuring werd de hechting eruit gehaald en mocht ik weer naar huis, om verder te gaan met het geleidelijk opvoeren van de belasting. Ondanks dat het erg snel herstelt, is het de bedoeling dat ik de komende 4 weken nog niet hardloop, maar alternatief trainen combineer met wandelen en krachttrainen.

Verder heb ik de afgelopen 2 weken gevuld met bezigheden waar ik normaal gesproken geen tijd voor heb: boeken lezen en uitgebreid internetten. Zo heb ik Skype ontdekt (veel te laat natuurlijk), en kan nu videobellen met Kenia en met Hilda's zusje Elvin, die vorige maand naar Arizona is vertrokken om daar te studeren en hard te lopen. Of met Chris, die onze woning huurt - Hilda en ik zijn immers het grootste deel van het jaar in Kenia. Best leuk; als ik boven in onze slaapkamer zit te internetten en Chris zit beneden, dan kunnen we elkaar gewoon zien via Skype!

Ik kijk uit naar de Dam tot Damloop komend weekend, ben benieuwd hoe de Nederlandse topatleten het doen. Voor mij is deze keer vooral de damesrace interessant, omdat Hilda daarin meeloopt - en het o.a. mag opnemen tegen haar tante Lornah Kiplagat. Maar ook ben in benieuwd hoe mijn trainingsmaatje Koen Raymaekers zal lopen, alsmede mijn ex-trainingsmaatjes van TDR (o.a. Dekkers, Schroër, De Lie, Wiggers). Zelf zal ik in de studio van TV Noordholland zitten, om tijdens de wedstrijd te helpen met commentaar geven. Lijkt me ook leuk: kan ik eindelijk eens alle intieme details van de Nederlandse (en Keniaanse) topatleten aan de buitenwereld kwijt!

Controle

Written by Hugo

Wednesday, 15 September 2010 18:57 - Last Updated Thursday, 16 September 2010 11:21
