

## Blessure

Written by Hugo

Friday, 25 March 2011 17:52 - Last Updated Friday, 25 March 2011 17:53

---

Na een mooie come-back in Schoorl, nu een minder leuk vervolg: een afzegging voor de Venloop. De afgelopen weken heb ik nogal last gekregen van mijn rechterhiel (achilles/slijmbeurs, dat is niet helemaal duidelijk). Die blessure zag ik niet echt aankomen.

Vorig jaar september, ten tijde van de operatie aan mijn linkerhiel, had ik dezelfde pijn aan de rechterhiel als nu. Dat leken normale achillespeesklachten, wellicht ontstaan ten gevolge van compensatie, en de verwachting was dat dat met rust zou genezen. Die klacht herstelde inderdaad langzaam maar zeker en rond de Groet uit Schoorlrun van 6 weken geleden, was er eigenlijk geen sprake meer van een klacht. Zowel in de week voor de race als in de week na de race, had ik nergens last van. Vervolgens heb ik mijn normale trainingsschema weer opgepakt, wat niet zwaarder was dan wat ik in de weken daarvoor had gedaan, en toen ontstonden de klachten. Best frustrerend natuurlijk. Ik heb een paar dagen rustig aan gedaan, maar toen ik eind vorige week weer een stevige duurloop deed, en daarna een duidelijke reactie had, heb ik besloten dat een wedstrijd nog veel te vroeg komt.

Op dit moment combineer ik alternatief trainen met wat joggen op de loopband (ik ben nu vaste klant in de sportschool van Lornah), elke dag ietsje meer. Ik blijf nog wat langer in Kenia en zal op 8 april een MRI laten maken van de beide hielen. Dat was al ingepland, als een soort controle, maar nu wordt het dus iets meer dan een controle. Als de klacht snel hersteld, kan ik wellicht nog wat haaswerk verrichten voor Koen Raymaekers in de Rotterdammarathon, maar dat is uiteraard nog onzeker. Wordt vervolgd...