

Een blauwtje lopen

(Maart 2004)

Zo loop je langs 's Heren wegen en zo zit je een stukje te schrijven over een onderwerp waar je het liefst niets over zou willen schrijven, omdat dit tot voor kort iets is wat een ver weg van m'n bedshow is, pardon: was. Gezondheid is het evenwichtskoord waar ik nu genadeloos van afgelazerd ben, met als resultaat een blessure. Een belemmering in het rennen, maar gelukkig niet in het bewegen. Een belemmering die niet zomaar weg te strijken valt.

Wat is namelijk het geval? Ik heb al een tijdje last van m'n linkerknie, of beter gezegd de buitenste band die daarnaast loopt. Tijdens de steunfase (standfase), dat is op het moment dat de knie het meest te verduren heeft omdat dan het lichaamsgewicht met een factor twee of drie op de knie steunt, heb ik paradoxaal geen last. Echter na de steunfase volgen de zweeffases. Het been pendelt in de lucht naar voren. Juist dat naar voren zwaaien geeft irritatie. Irritante irritatie. Zomaar gekregen, als presentje van het lopen. Tijdens een trainingsduurloop van en naar Uithuizen (2x13 km) op een schrikkelzondag in de diepste winter van februari voel ik een zeurend pijntje opkomen. Niet echt iets om ongerust over te zijn. Bij stilstand of gewoon wandelen, verdwijnt het op dezelfde manier als dat het gekomen is. Bladerend door m'n trainingslogboek zie ik geen apartigheden die duiden op een grotere belasting of verandering. De laatste langste duurloop was in Apeldoorn, exact op marathonaafstand. De rest is korter met een iets groter accent op de kortere afstanden, jawel. Even iets meer de trainingen van de loopgroep bezocht, niets bijzonders. De laatste twee maanden relatief weinig wekelijkse kilometers gemaakt, alleen in de laatste twee weken was een kleine stijging in kilometers te zien. keurig verdeelt over vier trainingseenheden per week. Hoewel dit een typische overbelastingsblessure is, heb ik niet het idee dat het een gevolg is van een toenemende belasting, of huilt de intensievere oktober- en novembermaand nog zachtjes uit in m'n lichaam? Achteraf analyserend openbaarden in oktober zich de eerste voortekenen van dit blauwtje. Na de marathon van Eindhoven ging het mis.... Het ego was groter dan dat het lichaam snel is.

....Een paar dagen later, na de sportieve deceptie in de stad van Philips, lig ik in Groningen op de massagetafel van Marij Heijnen, een gediplomeerd (sport)masseur die ik ken van m'n (voormalige) werk. Naast een verhoogde aangeboren spiertonus in lijf en leden, valt met name een pijnlijke (linker)peesplaat op. Niet iets om je direct zorgen over te maken, maar wel iets om in de gaten te houden. Vele maanden later, maart 2004- blijkt dat het puzzelstukje te zijn dat problemen geeft. Qua afbeelding hoort dit stukje in de puzzel, maar de vorm maakt het niet passend. Critici zullen smalend zeggen wat doe je daar ook, in een tentje de nacht doorbrengen op een kille bouwplaats naast een kraakpand nabij het PSV-station bij anderhalve graad boven het vriespunt. Daar bevriezen de spieren van. Dat noemt zich dan trainer! Bevriezen betekend koude. Koude betekend dat je jezelf warm moeten maken. En warm wordt je van een versterkertje. Een naar alcohol riekend drankje.... Voor je het weet d(w)aal je verder af en zwerf je als clochard van marathon naar ultra. De marathon is dan een noodzaak geworden om warm te blijven.....een gezonde bezigheid, hoewel cynici op krakkemikkerige, ondeugdelijke gronden van slijtage en andere kul, vaak het tegendeel willen bewijzen. Ach, laat ze. Laat ze hun eigen gang maar gaan..... Ramses Shaffy neuriet door m'n kop. Het is in elk geval véél beter dan de marathon die menig student afloopt. Als een wandelende nier van tap naar bar en van kroeg naar bier. Anderen slurpen op hetzelfde moment van hun verworven welvaart door in de Lichtstad een paar honderd meter verderop, in een hotelkamer de tv aan te knippen door middel van een apparaatje gemaakt door lui volk die de afstand tot de kijkbuis te ver vonden. Die vinding is inmiddels standaard geworden. Geen televisie wordt meer zonder verkocht, met als gevolg dat rioolprogramma's als TellSell vibrerende apparaten aan de Obesitasbuik van de man brengen, die het McVet moet doen wegtrillen. Op die vooravond van de Lichtstadmarathon ziet half Nederland onze nationale trots winnen van Moldavië. Zelf hoor ik live het stadion uit haar voegen barsten van laaiend enthousiast gejuich en gejoel. Holland doet het zo te horen goed....het

beeld wordt me niet per satelliet voorgeschoteld, maar ik componeer van de klanken die klinken in m'n oor, prachtige beelden. Eigenlijk zouden veel meer mensen dat moeten doen, een tentje van soberheid, opzetten op een niet-aangewezen plaats, want niets is immers lekkerder dan illegaal om daarna in alle puurheid het weerbarstige bestaan weg te relativieren. Het juk van de volgevreten welvaart schudt je af. Als een zwerver, levend van de wind, ontwaak je de volgende ochtend onder een warme zonnestraal.

De volgende dag loop ik prestatief gezien, een draak van een marathon..... Nu, een uurtje later stap ik fris en fruitig van de kneedbank en een paar dagen later hol ik in Amsterdam relatief ontspannen een half uur sneller dan de week ervoor.

Nu even terug naar het heden. Op maandag de eerste maart loop ik naar Bedum (2x6 km) om de kas van de loopgroep na te zien. Een loopje die resulteert in een verstandig besluit: deze week trek ik geen loopschoenen meer aan. Maar op vrijdagavond kriebelt het, toch maar eventjes een testloopje gedaan. Het blijkt het omkleden niet waard: honderd meter! De volgende dag ben ik als een verslaafde loopjunker die toch een lijntje loopsfeer moet snuiven, naar het Limburgse Stein vertrokken. Daar heb ik ongeveer een drietal ronden over drie kilometer gewandeld en af en toe over een paar honderd meter met iemand meegelopen. Geen inspanning waar je u tegen zegt, maar het was blijkbaar genoeg, of beter gezegd teveel. Zelf heb ik de diagnose al snel gesteld.....rust! Daar heb ik geen dokter (anti-lope(r)), die derhalve slechts rust zal voorschrijven, voor nodig.

Mij resteert niets anders dan lopen in dromen gedurende de volgende drie weken. Het resultaat mag er zijn. Drie weken anti-loop levert tweehonderd meter klachtenvrij plezier op. Wàt een (te verwaarlozen) progressie! Op maandag 15 maart heb ik een afspraak gemaakt bij het Sport Medisch Adviescentrum in Groningen. De volgende dag heb ik bij aankomst geen enkele last. In

Do 18-3 13.30 uur *Handdruk met*
Dr. J.A. NIJBOER, sportarts
0946

Klooststraat 4
9701 EH Van Steer
Tel 050 3021414

C.S.

17-3-04
Gaarne correctie zolen van
H. Klughart uit Loozen met
wed. Dr. ultralopen
Sinds 3 weken tractus probleem
li. Heeft forse veder
klant bijzi. Gaarne jultie
hulp. *Groot Gamm*

spijkerbroek, sweater en winterjas, loop ik toch maar even honderd meter naar de ingang van postbus 707 (Thuiszorg), want het zal toch niet gebeuren dat je tijdens het onderzoek nergens last van hebt! Eenmaal op de behandelbank gelegen, wordt de diagnose 'frictiesyndroom' snel gesteld. Een typische overbelastingsblessure die in mijn concreet geval hoogst waarschijnlijk niet komt van het opvoeren van het weekkilometrage, maar een gevolg is van niet al te best voetenmateriaal. Dat prachtige materiaal doet sportarts Jannes Nijboer denken aan "strijkijzers". Het is een diagnose die mijn enigszins doorgezakte platvoeten tenenkrommend aanhoren. Verder wordt van voren een miniem beenlengteverschil gemeten, vreemd genoeg van achteren niet. Links (b)lijkt iets korter dan rechts. Het probleem bevindt zich in de tractus iliotalialis, een peesplaat dat van de buitenzijde van de dij van de

heup tot net onder de knie loopt. Dit peesblad stabiliseert de knie en absorbeert de schokken die het hardlopen nu eenmaal met zich mee brengen. Doordat er in mijn geval teveel spanning op staat, drukt dit peesblad tegen de buitenkant van de knie en dit leidt tot irritatie en in een verdere stadium tot een ontsteking van de kniepees. Met name overproneerders hebben aanleg voor deze goed behandelbare kwetsuur. Door middel van correctiezolen kan dit worden gecorrigeerd tot een normale stand. Met traplopen en fietsen heb ik geen enkele pijn, dus volgens mij ben ik vroegtijdig bij. De klachten moeten weggelopen worden door bijvoorbeeld:

- de genoemde (sport)correctiezooltjes
- Eventueel bij aanhoudende klachten enige fysiotherapie
- Als laatste (paarden)middel wordt een injectie met corticosteroïden ingezet, die de symptomen wegneemt, maar de oorzaak laat doorwoekeren

Tja, steunzolen, in m'n prille tienerjaren heb ik daar altijd op gelopen, maar op latere leeftijd - toen ik begon te lopen- niet meer.

Met een verwijsbriefje op zak, rij ik Stel Orthopedie in het Drentse Vries binnen (deze zin niet al te letterlijk nemen, want dat geeft een hoop rommel...) In de wachtkamer is het een groeperia van belang. Nadat ik even het toilet heb bezocht, wandel ik wederom, de geduldig wachtende

kamer binnen, waar nu een serene stilte heerst. De mensen lijken verdampt. Ik ga nu rustig zitten, want platvoeters zijn volgens een oude volkswijsheid kalme en rustige mensen, in tegenstelling tot mensen met holle voeten die bekend staan als druk en beweeglijk. Door middel van een voetspiegel constateert de orthopeed inderdaad dat ik enigszins afwijkende voeten heb in vergelijking met het meest ideale plaatje. Vervolgens worden beide voeten (van de onderzijde) in gips gezet. Nadat het witte goedje warm en hard geworden is, wordt me de witte klomp uitgetrokken. De voet is als een schokdemper, naarmate de leeftijd op de trap van de ouderdom klimt, zal hij meer uitzakken en daardoor breder worden. Met name platvoeten hebben demping en stabiliteit nodig. De orthopeed verteld verder dat Gerard Nijboer ook dergelijke klachten had. Het lopen was bij hem strompelen geworden. Na een paar zooltjes aangemeten te hebben, verliet deze getalenteerde loper rennend de zaak, om veertien dagen later een limiet te lopen die goed genoeg was voor uitzending naar de Olympische Spelen. Zelf stel ik me bescheidener op en ben uiterst tevreden als ik me binnen drie maanden als een fluitende kieviet voort kan bewegen op een hartslag in Zoladz zone 2 of 3. Met een gezonde dosis realiteitszin in de pokkel, zal het bereiken van het evenement met de vijf gekleurde ringen nooit tot m'n mogelijkheden behoren. Ook al zou ik me het Olympisch vuur uit de schoenen trainen (20%) en over de juiste genen (80%) bezitten, dan nog kom ik denk ik niet veel verder als lachertje van de ganse natie, op een overigens nog toe te voegen ultra-onderdeel. Als kop van jut en voor spek en bonen naar Brood en Spelen, nou nee, geef mijn portie maar aan Fikkie, die door een getalenteerde langeafstandsloper uitgelaten wordt. Laat mij het Olympisch vuur maar voor de televisie zien branden, met in de directe nabijheid een heerlijk koel schuimend glas koolhydraten en een zakje gekruide borrelnoten, die deze borrelpraat doet finishen.

Na afloop van Vries ben ik met de aangebrachte krijtstrepen onder m'n voeten naar Groningen gereden naar 'lopen vandaag' en heb me een paar nieuwe schoenen uitgezocht. Dat is een zeer frustrerende bezigheid: nieuwe schoenen uitzoeken terwijl je er niet op kan/mag lopen. Maar ja, de inlegzooltjes corrigeren vanuit een neutrale voetstand, die in het arsenaal pronerende exemplaren niet aanwezig is. Overcorrectie moet tenslotte voorkomen worden.

Een paar dagen later heb ik de schoenen gestrikt voor een loopafpraak met m'n beide benen over -laat ik verstandig zijn- drie kilometer. In mijn mooiste, uiterst fris geurende loopkleding begin ik, volstrekt tegen m'n principes in, aan wat statische, rillerig makende rekoefeningen. Puur gericht op m'n onderstel. Na een minuut of tien wandelen, langzaam overgaand tot joggen, begint de diesel te lopen. De liefde begint als een rode roos te ontluiken. Ik waan me even op een roze wolk.....plotseling voel ik de doornen weer branden in m'n knieën. Het peesblad wrijft tegen de uitbocht van het bovenbeen. De doornen van de roos doet de wolk na vierhonderd meter uiteenspatten. Ik hoor Ramses Shaffy zingen: 'De ene wil die ander, maar die ander wil die ene niet'. De liefdesbetuiging van m'n geest wordt afgewimpeld door het lichaam. Meedogenloos afgewezen....

....De langeafstandsloper verzucht met geknikte knieën in een moedeloze bui: 'Was ik maar sprinter, dan was ik na honderd meter al bij de finish, bij de eindstreep van dit stukje.'

Op 30 maart heb ik de nieuwe zolen in huis, of beter gezegd onder de voeten. Ze bevallen uitstekend. Heb de training al twee maand hervat, maar het 'verzolen' tussen schoeisel blijft een nadeel. Gisteren heb ik me dus maar een tweede paar aan laten meten. Met de gipsmallen, die het ook als boekensteun uitstekend doen, fiets ik naar het Groningse Engelbert. De oud-Steller Richard Bosman heeft daar een praktijk aan huis. De buitendeur vermeldt iets in de trant van 'Gewoon doorlopen', hoewel de meeste mensen dat wel graag willen, maar dat slechts met moeite kunnen, zonder prothese onder de voet. Hoewel afkomstig van het platteland, kijk ik toch enigszins verbaasd in het rond. De woonkamer is wachtkamer. In het kamertje ernaast -bij anderen ingericht als bijkeukentje waar de wasmachine draait- worden de zolen op ambachtelijke manier gemaakt. Waar zie je dit nog? Qua sfeer doet het me denken aan 'ons' bruine, café van Tinus en Eke in Westerwijtwerd. Huiskamer en café in één. Authentiek en uniek.

De deur zwenkt open en de heer Bosman -met een gipswit schort voor- bekijkt m'n mallen aandachtig. Over een week zullen de zolen klaar zijn. Het gebruikte materiaal is nagenoeg hetzelfde als Stel, maar ze geven iets meer demping. Ideaal voor sportschoenen dus! We babbelen nog wat over het binnen-zonder-kloppen, dat je alleen nog in de kleine ons-kent-ons-dorpen ziet. Terug naar de eenvoud heeft veel meer charme dan een poenig pand, ingeklemd tussen twee notariskantoren. Deze huiskamerzolenmakerij is buitengewoon effectief, want de woning moet nu noodgedwongen netjes zijn.

Een sfeervolle thuiswachtkamer levert een besparing op de kosten, die u 'in rekening wordt gebracht', zodat een (extra) paar zolen voor de loopschoenen in het bereik komt van iedere (hardlopende) klant die daar behoefte aan heeft.