**De 10 meest gestelde vragen over hardlopen en gezondheid**

1. Moet ik stoppen met lopen als ik pijn begin te voelen?

🡪 Scherpe pijn, helemaal als deze niet wegtrekt en zelfs verergert, is doorgaans een teken om te stoppen. Dit kan namelijk het begin zijn van een nare blessure. Een licht ongemak of pijnlijk gevoel, welke verdwijnt tijdens het lopen, kan doorgaans niet zoveel kwaad. Tenzij ná het lopen de pijn weer terugkomt, of er een gevoel van stijfheid ontstaat. Dat is vaak een teken aan de wand en een reden om extra rustdag in te plannen.

1. Is hardlopen slecht voor mijn knieën?

🡪 Hardlopen heeft heel veel impact op het lichaam: de impact bij iedere stap op het kniegewricht staat gelijk aan circa 8 maal het lichaamsgewicht. Maar: het cyclisch belasten van het kraakbeen zet de kraakbeencellen aan tot delen, waardoor deze worden gerevitaliseerd. Al met al zorgt dit ervoor dat hardlopen niet per se slecht is voor de knieën. Ook niet bij overgewicht.

Bij forse standsafwijkingen (denk aan duidelijke X- of O-been-as, voetafwijkingen) veranderd de impact op het kniegewricht en loopt men wél meer risico

1. Kan ik elke dag hardlopen?

🡪 Ook al is het verleidelijk om elke dag de loopschoenen aan te trekken, toch is het verstandig om regelmatig (in ieder geval wekelijks) een rustdag in te plannen. Zowel fysiek als mentaal levert dit je voordeel op, zie <https://www.hardlopen.nl/artikelen/gezondheid/8-tekenen-dat-je-een-rustdag-nodig-hebt/>

1. Kun je hardlopen met griep of verkoudheid?

🡪 Koorts is altijd een no-go! Maar wanneer je koortsvrij bent, kun je in principe doortrainen. Een handig ezelsbruggetje hierin is de nek-check. Wanneer je symptomen voornamelijk boven de nek hebt, zoals neusverkoudheid, oorpijn en keelpijn, dan kun je eigenlijk gewoon gaan hardlopen. Pas wel je training aan en luister goed naar je lichaam. Wanneer je ook symptomen onder je nek hebt, zoals hoesten, koorts en pijn in armen en benen, dan wordt hardlopen afgeraden.

Neem daarnaast 2 x zoveel hersteltijd na het lopen als dat je normaal zou doen.

1. Mag ik hardlopen met pijnstillers?

🡪 In principe niet! Het is juist belangrijk je lichaam goed te voelen tijdens het lopen en eventuele pijntjes te monitoren! Pijnstillers onderdrukken de klachten en kunnen er voor zorgen dat je een blessure in de hand werkt of een bestaande blessure juist verergert. Mocht je pijnstillers ‘ergens anders voor’ gebruiken dan voor het beweegapparaat, bv omdat je kiespijn hebt, wees je daar dan bewust van en pas je training aan.

1. Is het verstandig hard te lopen op oudere leeftijd?

🡪 De meeste mensen denken dat met het klimmen der jaren het niet meer verantwoord is te blijven lopen. Laat staan te begínnen met hardlopen. Toch heeft hardlopen, zeker ook op oudere leeftijd, veel voordelen. Op

<https://www.hardlopen.nl/artikelen/gezondheid/waarom-ouderen-moeten-blijven-hardlopen/> lees je waarom.

1. Moet ik speciale hardloopschoenen aanschaffen?

🡪 Er is ontzettend veel onderzoek gedaan naar hardloopschoenen en er heersen zeer veel ideeën over wat wel of juist geen goede schoenen zijn. Maar het algemeen geldende advies is nog steeds: koop een paar schoenen die lekker zitten! Dit hoeft geen duur merk te zijn en deze hoeven geen speciaal ontwerp te hebben. Ze moeten meteen goed zitten, als pantoffeltjes, en je moet er voor je gevoel zo op kunnen weglopen. Ongeacht bouw, been as, voetstand, lichaamsgewicht enzovoort. Pas wanneer je klachten neigt te krijgen bij het hardlopen is het de moeite waard om aan de slag te gaan met speciale type schoenen, steunzolen, loopanalyses enzovoort.

1. Moet ik rekken voor het hardlopen?

🡪Overtuigend bewijs van de noodzaak om te rekken voorafgaand aan het hardlopen bestaat er niet. Maar als je het toch prettig vindt om te rekken, neem dan een aantal zaken in acht. Rek dynamisch in plaats van statisch: beweeg je lichaamsdeel met korte herhalingen, waardoor deze korter en langer wordt, en doe dit afwisselend in meerdere richtingen, zo’n 5-10 minuten. Houdt daarbij niet langer dan 30 seconden dezelfde positie aan. Rek niet als het pijn doet. En probeer meerdere momenten op een dag te rekken, dus niet alleen voorafgaand aan het hardlopen.

1. Moet ik koelen bij een hardloopblessure?

🡪 ‘Vroeger’ werd altijd gelijk een coolpack uit de ijskast getrokken bij een acute blessure. Maar is dit nu echt nodig? Het verrassende antwoord blijkt steeds meer te zijn: NEE, doe dit juist niet! Er zijn aanwijzingen dat koelen juist averechts werkt omdat het een afname geeft van de doorbloeding, van de snelheid van zenuwgeleiding en van de activiteit van de sensoren in de spieren.

Wat dan wel? Breng een ondersteunende tape aan beweeg het lichaamsdeel voorzichtig. Leg het tussendoor hoog en voeg eventueel warmte toe!

1. Kan ik hardlopen als ik overgewicht heb?

🡪 Ook bij overgewicht kun je beginnen met hardlopen. Het is zelfs een hele mooie manier om te proberen gewicht te verliezen en fitter te worden. Op <https://www.hardlopen.nl/artikelen/gezondheid/hardlopen-en-overgewicht/> kun je lezen hoe je dit aanpakt.