



Hardlopen met reuma

Hardlopen kan mogelijk zijn als je een reumatische aandoening hebt. En dat is goed nieuws! Want hardlopen verbetert je conditie, versterkt je spieren en vergroot je zelfvertrouwen. Pak het wel verantwoord aan. Ga altijd uit van je eigen mogelijkheden, luister naar je lichaam en laat je goed adviseren en begeleiden.

Onderstaande tips zijn bedoeld om je op weg te helpen. Je leest waar je terecht kunt voor advies, hoe je je goed voorbereidt en wat aandachtspunten zijn als je reuma hebt en graag wilt gaan hardlopen. Verder lees je hoe je alternatieven kunt vinden als hardlopen een minder geschikte sport voor jou is.

1. Overleg met je arts

Bespreek met je behandelend arts (bijvoorbeeld je reumatoloog) of je conditie en je gewrichten het toelaten om te gaan hardlopen.

2. Heupen, knieën, enkels en voeten

Met hardlopen belast je vooral de gewrichten van je heupen, knieën, enkels en voeten. Heb je aan een of meer van deze gewrichten veel klachten? Houd er dan rekening mee dat hardlopen misschien een minder geschikte sport voor je is. Ook als je overgewicht hebt, kan hardlopen extra belastend zijn.

Wandelen, zwemmen en fietsen zijn duursporten die minder impact op je gewrichten hebben en zijn daarom goede alternatieven.

3. Laat je adviseren en begeleiden

Het is verstandig om advies te vragen aan een deskundige voordat je begint met hardlopen, bijvoorbeeld aan een fysiotherapeut of een sportarts. Vraag hoe je het hardlopen het beste kunt opbouwen en welke oefeningen je voor en na het hardlopen kunt doen. Ook kan een fysiotherapeut of sportarts je begeleiden als je klachten krijgt tijdens of na het hardlopen of wanneer de reuma opspeelt. Vraag zo nodig je huisarts of reumatoloog om een verwijzing.

4. Draag goede hardloepschoenen

De juiste hardloepschoen kan per persoon verschillen. Belangrijk is dat de schoen steun geeft en schokken dempt. Laat je bij de aanschaf adviseren door een deskundige verkoper in een sportspeciaalzaak of vraag advies aan een podotherapeut of orthopedisch schoenmaker. Je huisarts of reumatoloog kan je een verwijzing geven. Draag je inlegzooltjes in je gewone schoenen? Bespreek dan met je podotherapeut of orthopedisch schoenmaker of het verstandig is om ook zooltjes in je hardloepschoenen te dragen.

5. Bepaal vooraf waar je gaat hardlopen

Hardlopen op een vlakke weg met een dempende ondergrond is het beste voor je gewrichten. Voorbeelden hiervan zijn bosgrond, gras of een atletiekbaan. Vermijd een ondergrond met onregelmatigheden om struikelen en verzwikkingen te voorkomen. Ga je op een andere ondergrond hardlopen dan je gewend bent? Neem dan de tijd om aan de nieuwe ondergrond te wennen en houd tekenen van overbelasting, zoals pijn, goed in de gaten.

6. Begin rustig

Bouw het hardlopen geleidelijk op. Bouw eerst de duur van het lopen op en daarna de snelheid. Verminder de intensiteit als je tijdens of na het hardlopen pijn krijgt. Heb je lange tijd niet (of nog nooit) aan sport gedaan? Ga dan niet te intensief van start. Begin met korte afstanden, loop in een rustig tempo en wissel het hardlopen eventueel af met stukjes wandelen.

7. Laat je lichaam wennen aan het hardlopen

Probeer 2 keer per week te bewegen, bijvoorbeeld 1 keer per week hardlopen en een andere dag een minder belastende duursport zoals wandelen, fietsen of zwemmen. Zo went je lichaam geleidelijk aan het nieuwe ritme van bewegen. Naarmate je conditie toeneemt kun je er voor kiezen om 2 keer per week te gaan hardlopen.

8. Wees alert op pijn tijdens of na het hardlopen

Wanneer je pijn krijgt tijdens het hardlopen, kun je het beste stoppen en een stukje gaan wandelen. Zo voorkom je dat je geblesseerd raakt. Spierpijn na het hardlopen is niet erg. Maar heb je na het hardlopen pijn in je gewrichten? Dan ben je te hard van stapel gegaan en kun je de volgende keer beter minder intensief trainen. Je herkent gewrichtspijn aan de 'stekende' pijn in of rond het gewricht. Spierpijn is juist een verzuurd gevoel en zit verder van je gewricht af, in de spier. Spierpijn is op de tweede dag na het sporten vaak het ergst en wordt daarna geleidelijk minder. Neem bij twijfel, of als de pijn na 3 dagen niet afneemt, contact op met je behandelend arts, fysiotherapeut of sportarts.

9. Begin iedere training met een warming-up

Een warming-up is erg belangrijk! Een warming-up maakt je spieren warm en soepel en verkleint de kans op blessures. Je bereidt je lichaam als het ware voor op de inspanning. Vraag je fysiotherapeut of sportarts welke oefeningen voor jou geschikt zijn tijdens de warming-up.

10. Drink voldoende

Ga oververhitting en uitdroging tegen door tijdens en na het hardlopen voldoende te drinken. Drink tussen de 400 ml en 800 ml vocht per training, afhankelijk van je inspanning en het weer. Loop je korter dan een uur? Dan volstaat water. Loop je langere afstanden? Kies dan voor een sportdrink met mineralen (ook wel elektrolyten of zouten genoemd). Door transpiratie gaan er namelijk veel mineralen verloren en door deze op tijd aan te vullen, verklein je de kans op spierkramp tijdens het hardlopen.

11. Voorkom snelle afkoeling van je lichaam

Voorkom dat je in korte tijd veel afkoelt tijdens en na het hardlopen. Daarmee verklein je de kans op stijve gewrichten en spieren. Neem eventueel een trainingsjack mee als je hardlopen afwisselt met stukjes wandelen en blijf niet te lang stilstaan of rondlopen in bezwete kleding. Ga je hardlopen bij koud weer? Draag dan een dunne muts of hoofdband en dunne handschoenen. Via je hoofd en handen raak je namelijk veel lichaams-warmte kwijt.

12. Eindig iedere training met een cooling-down

Help je lichaam om te herstellen van de inspanning. Dit doe je door het hardlopen af te ronden met een paar minuten wandelen en aansluitend oefeningen te doen die je van je fysiotherapeut of sportarts hebt geleerd. Zo breng je je lichaam geleidelijk aan tot rust en help je je spieren te ontspannen. Neem ook de tijd voor een (lauw) warme douche na het hardlopen.

13. Neem 2 tot 3 dagen rust

Plan 2 tot 3 rustdagen in na het hardlopen. Zo geef je je lichaam de kans om te herstellen en voorkom je overbelasting van je spieren, pezen en gewrichten.

14. Zorg voor afwisseling

Het is goed om hardlopen af te wisselen met vormen van beweging die de kracht en soepelheid van je spieren vergroten. Sterke, soepele spieren zorgen namelijk voor een betere ondersteuning en schokdemping van je gewrichten tijdens het hardlopen. Overleg met je fysiotherapeut of sportarts met welke oefeningen of sporten je hardlopen het beste kunt afwisselen.

15. Luister goed naar je lichaam

Bij reuma wisselen goede periodes met weinig klachten zich meestal af met periodes waarin je meer klachten hebt. Het kan dus zijn dat je de ene keer geen last hebt bij het hardlopen maar een andere keer wel. Je kunt vaak zelf aanvoelen of je in staat bent om te gaan hardlopen. Het is daarom heel belangrijk om goed naar je lichaam te luisteren. Vlamt de reuma op en/of heb je veel last van ontstekingen? Dan kun je beter rustig aan doen en contact opnemen met je behandelend arts, sportarts of fysiotherapeut voor advies over je hardlooptactiviteiten.

16. Als hardlopen toch geen geschikte sport is

Blijkt hardlopen toch geen geschikte sport voor je te zijn? Probeer dan een andere vorm van beweging te vinden. Zoek vooral een activiteit uit die je leuk vindt en die goed binnen je mogelijkheden past. Vraag eventueel je fysiotherapeut of sportarts om met je mee te denken, of kijk op reumabewegwijzer.nl voor leuke beweegactiviteiten bij jou in de buurt. Je kunt ook je reumatoloog of huisarts om een verwijzing naar een sportloket in een ziekenhuis of revalidatiecentrum in de buurt vragen. Je krijgt daar persoonlijk advies over sport- en bewegingsmogelijkheden die goed bij jouw situatie passen.

17. Geniet!

Heb plezier in het hardlopen! Blijf vooral goed naar je lichaam luisteren. Je kunt het! Succes!

Voor bijna
2 miljoen
mensen met
reuma

 Reumafonds

reumafonds.nl