

Strassburg Sock tegen mijn achillespeesprobleem

Afgelopen jaar dus erg actief gaan hardlopen en dat moest ergens mis gaan. In de zomer kreeg ik een achillespeesontsteking links. Liep wel rustig door en ook tijdens de vakantie in Oostenrijk werden nog de nodige kilometers weggelopen. Na de vakantie toch maar wat rust nemen. Toen dit hersteld was liep ik een [haasklus voor Tamara](#) en viel na 6 kilometer met als gevolg een dikke enkel, en die is nog steeds dik.

Nadat dit qua pijn dermate hersteld was begon ik weer rustig te rennen, maar kreeg toen last van mijn rechterachillespees. En dat net nadat ik me had ingeschreven voor de marathon van Rotterdam. Rust en koelen is het devies, en in plaats van looptrainingen de racefiets gepakt om op pad te gaan voor een stukje. Minder belastend en zo kom ik toch aan mijn beweging.

De meeste pijn had ik 's ochtends vlak na het opstaan als ik de trap afliep. In de loop van de dag werd de pijn wat minder.

Nu ging het me allemaal wat erg langzaam en zat wat rond te speuren en zo kwam ik via [het Chat 'n Run forum](#) in [draad](#) bij de [Strassburg Sock](#). Uit de informatie op de site waar ik hem besteld had (zonder reclame te maken: na bestelling had ik hem na 2 dagen in huis):

De Strassburg Sock is een simpele en comfortabele nacht- of rustspalk, die werkt volgens het principe van langdurig lage rekspanning op het peesvlies van de voetzoolspier en op de Achillespees. De pijn die aanwezig is, wordt veroorzaakt door een steriele ontstekingsreactie in het peesmateriaal. Het gebruik van de Strassburg Sock wordt geadviseerd voor een rek van tenminste 6 uur achtereen. Relatieve contra-indicaties voor het gebruik van de Strassburg Sock zijn: – circulatieproblemen in het betreffende been (spataderen, trombose, embolie), oedeem (lymfte of aderlijk), open wonden, diabetes mellitus, zwangerschap, hamertenen, actieve huiduitslag, dermatitis, recent letsel of chirurgische ingrepen aan de voet. Raadpleeg bij twijfel uw huisarts of therapeut.

Naast de therapeutische werking van de Strassburg Sock, kan overdag een combinatie met een inleghak (met softspot voor de hielpijn en zonder softspot voor de Achillesklacht), symptomatisch, gunstig werken.

Plaatje:



Onderstaand filmpje (niet van mijn hand) geeft een idee van de werking van deze sok:

Nadat ik het forum wat had gevolgd en er meer ervaringen kwamen ook maar de knoop doorgehakt en zo'n sok aangeschaft. Na de 1e nacht gedragen te hebben merkte ik een dermate grote verbetering dat ik gelijk een stukje ging rennen (zij het op rustig(er) tempo. Na anderhalve week met de sok geslapen te hebben was ik al een paar ochtenden pijnvrij. Daardoor besloot ik afgelopen vrijdag maar eens naar een technische training bij de loopgroep te gaan. Zo nu en dan voelde ik hem heel licht, maar niet noemenswaardig en dat mocht ook van de sportarts die ik september had geconsulteerd. Ochtend na de training ook geen problemen en afgelopen maandag weer een reguliere training met intervalletjes gevolgd en ook dat ging heel erg fijn. Eindelijk weer het idee dat ik weer rustig kan gaan hardlopen.

Al met al heb ik zeer veel baat gehad bij deze sok. Het was ook zoiets van: "baat het niet, dan schaadt het (wellicht) ook niet" en in mijn geval is het vooralsnog goed uitpakkt. En voorlopig blijven we hem ook gewoon dragen, want het advies is om dit toch een paar maanden te doen en ik ben pas 2 weken bezig.

Nu staat/stond aanstaande zaterdag nog een halve marathon in mijn planning in Nijeveen. Het oorspronkelijke plan was om hier een aanval te doen op mijn PR gelopen tijdens de halve marathon van Leiden en een tijd van om en liefst onder de 1:50 te gaan lopen. Na dit blessureleed is dit iets wat ik uit mijn hoofd kan zetten. Wel heb ik me ingeschreven en wil hem ook zaterdag gaan lopen, maar gebruik hem dan als voorbereiding op de marathon van Rotterdam en wil proberen deze halve als rustige duurloop in constant tempo te lopen richting een tijd van 1:55.

En daarna: Weer lekker rustig doortrainen en de afstand langzaamaan wat uit gaan bouwen. Wil eind december nog een halve marathon lopen in Blijham, daar waar ik oudjaarsdag [mijn halve marathon-debuut](#) maakte.