

# Ai, ontsteking aan achillespees

Ongeveer een week voor de vakantie wat pijn bij de achillespees/hiel. Ik dacht aan een slijmbeursontsteking aldaar en dan is rust de beste remedie. Dat laatste lukte in de vakantie niet, wat tot gevolg had dat genezing ook niet vlot verliep.

Vorige week woensdag toch maar eens naar de sportarts en die constateerde een ontsteking van de achillespees. Relatieve rust was het beste. Trainen mocht wel, maar ik mocht geen pijn voelen, althans niet te veel. Op een schaal van 0-10 mocht dat niet meer dan 2 zijn. Dat was bij mij ook het geval. Meeste pijn heb ik 's ochtends net na het opstaan en bij het 1e keer afdalen van de trap.

Na de Run van Winschoten (8 september) het toch maar (relatief) rustig aan gedaan en niet meer (hard) gelopen. Wel nog 2 tennistrainingen, waarbij ik me heb ingehouden, de Hunzeloop (10km) gewandeld op zaterdag en op de racefiets weg op zondag.

Woensdag 19 september toch maar weer eens naar de looptraining gegaan om even te kijken hoe de achillespees zich zou houden. Dat ging behoorlijk goed. De zooltjes in de schoenen, maar dat had wel tot gevolg dat ik een blaas heb op de hiel van de 'goede' voet, dus da's ook niet lekker. Verder niet voluit gegaan toen we stukjes van 200 meter op wedstrijdtempo moesten lopen.

De trainer adviseerde wel om de wedstrijd van 22 september in Uithuizermeeden niet te gaan lopen. Ik ga dit advies ook maar opvolgen. Voor de wedstrijd in Thesinge, waar ik me al wel voor ingeschreven heb, houd ik een slag om de arm. Ik hoop wel de 4 Mijl (goed) te kunnen lopen op 14 oktober. En daarna wil ik me toch gaan voorbereiden op mijn eerste marathon op 14 april 2013 in Rotterdam.

Dus helaas voorlopig maar ff wat rustiger aan doen. Of ik mijn doel van 1000 hardloopkilometers dit jaar nu nog ga halen, weet ik ook niet. Ik was mooi op weg met zo'n dikke 750km en met nog ruim 3 maanden te gaan dit jaar, is die 1000km binnen bereik. We zien het wel, eerst maar zorgen dat het geneest. Zonder genezing kan het chronisch worden en misschien wel einde hardloopcarrière.

Verder hoop ik wel dat mijn gewicht niet te veel (meer) omhoog gaat. Nadat ik anderhalve kilo was afgevallen gedurende de vakantie was dit er toch weer bij gekomen de afgelopen weken. Ik pas mijn eetpatroon niet echt aan. □

Dan maar wat meer fietsen, doe ik sowieso wel tijdens woon-werk-verkeer.