

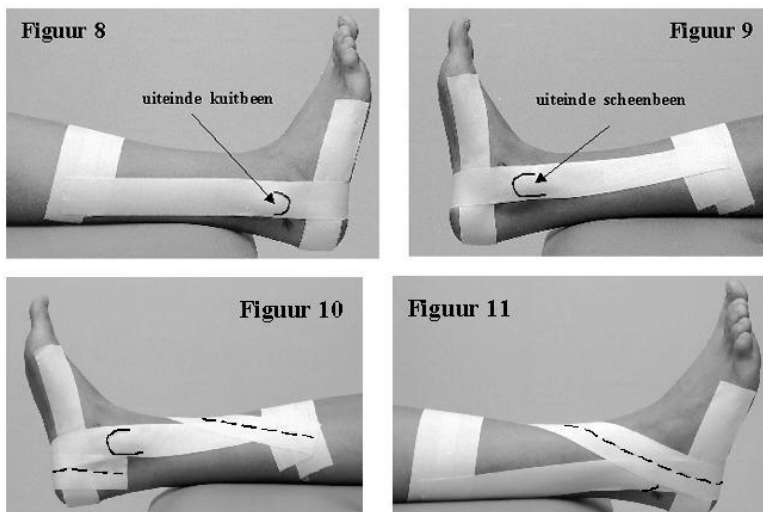
## Canicrossen: hoe voorkom je blessures?

Regelmatig komen op facebook foto's voorbij van dikke blauw/paars gekleurde enkels en lezen we verhalen over knieën, kuiten en hamstrings waarmee mensen tijdelijk of zelfs permanent in de lappenmand zitten. Blessures helemaal voorkomen is een illusie maar er valt wel het een en ander aan te doen, zowel preventief als om het herstel te versnellen. Hieronder volgen wat tips:

1. Als je nog geen hardloopervaring hebt, is het verstandig eerst een 'start-to-run' cursus te volgen. Deze worden overal in Nederland regelmatig georganiseerd en je leert er hoe je op een verantwoorde manier van 0 naar 5 km kunt opbouwen.
2. Ben je al wat ouder of heb je jarenlang niet gesport dan is het aan te raden eerst een uitgebreide sportkeuring te doen bij een SMA.
3. Doe altijd een warming-up (zonder hond) zodat je spieren goed geactiveerd zijn voordat je met een trekkende hond in hoog tempo wegvliegt. Bijvoorbeeld: rustig 10 minuten inlopen gevolgd door loopscholing zoals trippings, skippings/knieheffen, hakken billen/hielaanslagen, zijwaarts lopen en enkele korte versnellingen die je steeds wat harder doet. Spieren rekken is geen goed idee omdat je hiermee de spanning weghaalt die je juist nodig hebt om snel te kunnen starten. Rek alleen als een spier teveel op spanning staat.
4. Zorg dat je goede schoenen hebt. Dat is niet zo makkelijk omdat je voor canicross een goede trailschoen met veel profiel nodig hebt om niet uit te glijden in de modder. De beste trailschoenen met veel profiel worden ook wel fell-schoenen genoemd naar de Britse Fell races waar de modder enkeldiep op de heuvels ligt. Deze schoenen (bijvoorbeeld de Inov-8 212 en Asics Runnegade) bieden enorm veel grip maar veel minder steun en demping dan een traditionele hardloopschoen voor op de weg. Ga hier nooit meteen een wedstrijd op lopen maar bouw het rustig op met een aantal minuten per keer of wandel er eerst flink wat kilometers op. Reageren je voeten of kuiten met pijntjes, overweeg dan een langere inlooperperiode in combinatie met versterkende oefeningen voor je voeten of laat een (lichte) steunzool aanmeten om het gebrek aan steun te compenseren.
5. Wissel regelmatig van schoen en loop de ene training met wat meer demping en steun, de andere op een meer minimalistische schoen om eenzijdige belasting te voorkomen. Zorg dat je voor verschillende typen ondergrond verschillende schoenen hebt en investeer vaker in een nieuw paar schoenen met net iets andere eigenschappen. Je komt er dan vanzelf achter welke schoen het best bij jouw loopstijl en de verschillende parcoursen past.
6. Canicrossen vergt veel van je spieren en gewrichten, zeker als je een sterke hond hebt. Door je spieren te versterken verminder je ook de belasting op je gewrichten. Je kunt in een sportschool met apparaten en gewichten aan de slag gaan, bootcamp-lessen volgen of op internet zoeken naar oefeningen die je thuis kunt doen met je eigen gewicht, een paar halters, een fitnesselastiek, een fitnessbal en een wiebelplankje of BOSU-bal. Concentreer je op de spieren rond je romp (buik, rug, heup, billen), je bovenbenen, je kuiten en je voeten.
7. Als je het gevoel hebt dat je de eerste 400 meter of zo alleen maar loopt te remmen en je voeten ongecontroleerde klappen maken, is je hond waarschijnlijk zo sterk dat jouw lichaam en loopstijl dat niet aankunnen. Een enkele wedstrijd zal meestal niet direct tot blessures leiden (wel tot flink wat spierpijn) maar teveel en te vaak zo lopen vormt een risico voor bijvoorbeeld je knieën en enkels. Voor trainingen kun je het best op zoek gaan naar een parcours waar je de eerste honderd(en) meters omhoog loopt. De belasting is daarbij een stuk

minder heftig dan wanneer je vlak loopt of omlaag en je hond is zijn energie wat sneller kwijt waarna je de rest van de training meer controle over het tempo hebt. Bij (steil) omlaag lopen is het handig als je hond leert om niet te trekken, commando's als Volg, Achter en Rustig zijn erg nuttig.

8. Bij steeds opnieuw geblesseerd raken kan het drastisch aanpakken van je loopstijl een oplossing zijn. Raadpleeg een looptrainer, laat je looptechniek analyseren en werk net zo lang aan de verbeterpunten tot je een minder belastende loopstijl hebt ontwikkeld.
9. Als er boomwortels, kuilen, stenen en andere zwikobjecten in het parcours zitten is het altijd verstandig om preventief je enkels in te tapen of een enkelbrace te dragen. Braces hebben als nadeel dat ze duur zijn, dat je meestal een maat groter nodig hebt voor je schoenen en dat je er blaren van kunt krijgen. Een rolletje sporttape aanschaffen is eenvoudiger maar koop wel goede kwaliteit sporttape (bijvoorbeeld Leukotape Classic) want de goedkoopste soorten zijn meestal niet sterk genoeg. Het is niet de bedoeling de enkels volledig vast te zetten met tape, je voet moet nog een normale voetafwikkeling kunnen maken en alleen het omklappen naar buiten en schuin naar voren moet worden tegengehouden. De tape hoeft dit niet volledig op te vangen maar werkt ook als een waarschuwing zodat je spieren zich op tijd aanspannen om erger te voorkomen. Voor een goede tapemethode kun je de eerste keer naar een sportfysiotherapeut gaan en daarna zelf de tape aanbrengen:



10. Als je erg veel/vaak last hebt van spierpijn na wedstrijden en trainingen kun je overwegen compressiekleding te dragen. Compressiekousen of -tubes verminderen de schokken in je kuiten en verbeteren de doorbloeding, ze werken niet voor iedereen maar als je veel last hebt van stijve kuiten zijn ze het proberen zeker waard. Compressietights bieden hetzelfde effect voor de bovenbenen maar zijn lastig in de ideale maat te vinden.
11. Een sportmasseur kan hulp bieden als spierpijn erg heftig of hardnekkig is en ervoor zorgen dat je eerder van je stijve spieren bent verlost. Doe-het-zelvers kunnen met een foamroller aan de slag gaan.
12. Rust houden lijkt soms de beste oplossing als je pijn hebt maar bewegen is (bijna) altijd beter. Alternatieve trainingen werken uitstekend om stijve spieren sneller soepel te krijgen. Denk aan wandelen, fietsen, roeien, zwemmen, aquajoggen en allerlei cardioapparaten bij de sportschool: allemaal goed voor de doorbloeding van je spieren en voor je conditie.
13. Als pijntjes niet over gaan of juist steeds erger worden, is het verstandig om een fysiotherapeut of sportarts te raadplegen en niet te lang met een probleem door te lopen.

Start zeker niet in een wedstrijd als je 's morgens de trap niet af kunt door een pijnlijke achillespees, als je kuiten op springen lijken te staan of als je hamstrings zo strak staan dat je ze bij elke versnelling voelt.

14. Heb je last van je rug na het canicrossen kijk dan eens of je heupgordel niet te hoog zit. Stel je heupgordel zo af dat je de trekkracht van je hond niet op je onderrug maar meer op je billen voelt. Als dat niet lukt moet je misschien op zoek naar een ander type heupgordel.
15. Zorg dat je bij een pauze en voor de start altijd je hand aan de lijn houdt zodat je bij een spontane start van je hond geen ruk in je rug krijgt. Let daar ook goed op bij kinderen.
16. Vergeet na de wedstrijd de cooling-down niet, ga rustig uitlopen en doe daarna voorzichtig wat rekoefeningen om je spieren weer op lengte te brengen. Neem kort na de wedstrijd en na een zware training voldoende te drinken en zorg dat je binnen een uur wat eiwitten en koolhydraten neemt om je herstel te bevorderen. Dat kan met professionele sportdrank, energierepen en een eiwitrep of –shake maar ook gewoon met water, een bak yoghurt met muesli en een banaan.
17. Luister altijd goed naar je lichaam, bouw de belasting rustig op, doe op tijd rustig aan en stop even met canicrossen als een pijntje maar niet overgaat. Wees voorzichtig met pijnstillers en loop daar geen trainingen of wedstrijden mee. Door de pijn te onderdrukken, schakelen ze je gevoel uit zodat je makkelijk iets stuk loopt. Voor de meeste ontstekingsremmers geldt bovendien dat er gezondheidsrisico's en nare bijwerkingen aan verbonden zijn.
18. Bij acute verrekkingen en bij kneuzingen na valpartijen of botsingen is snel koelen met ijs en insmeren met Arnica goed om bloeduitstortingen te minimaliseren en het herstel te versnellen. Leg je been/voet hoog en laat eventueel een drukverband aanleggen om de zwelling te beperken.
19. Als je geblesseerd bent wil je soms niet zien hoe anderen lekker aan het sporten zijn maar je kunt bij de canicrosswedstrijden als vrijwilliger erg nuttig zijn en toch een heel leuke dag beleven. Kom gezellig helpen, aanmoedigen of foto's maken.
20. Blijft een blessure ondanks alle mogelijke behandelingen en oefeningen hardnekkig opspelen en krijg je de diagnose chronisch of hopeloos te horen dan kun je het opgeven en een andere sport kiezen, misschien is bikejöring of steppen een optie. Vaak is er echter wel een oplossing om van je klachten af te komen:
  - Bij een hardnekkige rug-, heup-, lies- of hamstringklacht kan een manueel therapeut of orthomanueel arts soms helpen om een dieper liggende oorzaak aan te pakken.
  - Bij een kuit-, scheenbeen-, achillespees-, of hielspoor/peesplaatblessure kunnen triggerpointmassage, dry needling, shockwave, een nachtspalk (Strassburg sock) en medical taping succesvol zijn. Verder kun je de trapoefening proberen (zie [www.runnersweb.nl/training/looptips/de-beste-oefening-voor-achillespees.htm](http://www.runnersweb.nl/training/looptips/de-beste-oefening-voor-achillespees.htm) en bouw op naar 180 herhalingen per dag) en/of wandelen op een loopband met een hellingshoek van 15%. Allebei goed om de kuitspieren te trainen en op lengte te krijgen. Houd er rekening mee dat je door veel te fietsen als alternatieve training je kuitspieren anders traint waardoor ze juist wat kunnen verkorten.
  - Zoek op internet alles op over je blessure en probeer dit ook in het Engels, soms vind je zo tips en oplossingen van anderen die door dezelfde blessure geplaagd worden.