

Hart & Lopen

Bewegen als medicijn

dr. Janneke Wittekoek



UITGEVERIJ LUCHT BV, HILVERSUM

Eerste druk 2021
© Uitgeverij Lucht BV

Redactie: Gonnie Mulder
Ontwerp omslag en binnenwerk: Villa Grafica
Foto auteur: David Stenenga
Foto Vivian Ruijters: Dennis Kaspori

ISBN 978 94 92798 93 0

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

voorwoord	6
1. Ren je blij!	
Waarom maakt hardlopen gelukkig?	9
2. Lopen voor je hartgezondheid	
Hardlopers zijn geen doodlopers	29
3. Hardlopen als medicijn	
Ren je risicofactoren op orde	45
4. The battle of the sexes	
Mannen en vrouwen: zoek de verschillen	60
5. Hardlopen, voeding en motivatie	
Lopen voor een beter gewicht	72
6. De uitdaging die marathon heet	
Kilometervreters van 0 tot 42 kilometer	88
7. Van winterrenners tot hittelopers	
Rennen in de seizoenen	101
8. Lopen is voor alle leeftijden	
Fit worden of blijven van 1 tot 100	112
9. Is bewegingsarmoede de grootste pandemie?	
Rennen in het covid 19-tijdperk	128
10. Hardloopschema's	
Aan de slag!	141
interview Vivian Ruijters	
Inspiratie van een hardloop-pro	150
nawoord	167
bronnenlijst	168

♥ Voorwoord

Bewegen is van levensbelang! Met deze vier woorden kan ik niet genoeg benadrukken hoe belangrijk de beweegboodschap is. Zeker nu we leven in onzekere coronatijden en het iedere keer maar weer de vraag is of je naar de sportschool kunt, is het wat dat betreft de beste tijd om eens echt te gaan onderzoeken of er een loper in je zit! En geloof me, die zit er! Of je nu wandelt, dribbelt, huppelt, jogt, hardloopt of springt. Iedere vorm van voortbewegen is het begin van een gezonder lichaam en geest.

Regelmatig wordt aan mij gevraagd wat ik zelf doe om gezond en fit te blijven. Je kunt het misschien al raden, maar ik ben pas tien jaar geleden begonnen met hardlopen. Daarvoor deed ik maar wat... Af en toe eens hockeeyen, een step-lesje, een strandwandeling of een potje squashen. Er was niet echt een goede regelmaat. Ik was ook hard aan het werk in het ziekenhuis en had er - vond ik toen - dus ook geen tijd voor, want ik liep genoeg door de lange gangen van het AMC. Dit ging goed totdat ik mijn eigen kliniek had opgericht en mijn actieradius een stuk kleiner werd. De lange einden en hoge trappen in het AMC waren er niet meer en ik ging van spreekkamerstoel naar echokamerstoel naar vergaderstoel en weer terug. Ik werd wat zwaarder, waarschijnlijk ook als gevolg van mijn zwangerschappen. Ook ik gebruikte die excuses voor de extra pondjes. Tja, en dan komt er een moment dat de maat vol is. Ik kon moeilijk de hele dag tegen mijn patiënten zeggen dat ze nou toch eens echt aan de slag moeten gaan terwijl ik zelf ook te weinig bewoog. Als dokter wordt er van je verwacht dat je het goede voorbeeld geeft. En terecht! Maar helaas is dat in de praktijk niet zo, want ik ken legio te dikke, rokende, a-sportieve medisch specialisten, huisartsen, diëtisten en praktijkondersteuners. Steek eerst maar eens de hand in eigen boezem is mijn devies, dus 'practice what you preach'. Oftewel: geef zelf het goede voorbeeld. Als je dagelijkse werk bestaat uit het stimuleren en motiveren van mensen richting

die gezonde leefstijl, dan is het een beetje gek als je zelf niks doet en vervolgens na je spreekuur een lekkere frikandel speciaal naar binnen werkt! Nou ja, dat vind ik dus echt! En de meeste motivatie breng je toch over als je iets kunt vertellen uit je eigen persoonlijke ervaringen.

Zo ben ik een aantal jaren geleden gestart met de 'heartloop club'. Het is een wekelijks beweeguurtje voor de patiënten en de dokter samen. Tijdens de wandel- en loopsessies praten we over het leven, maar ook over medicijnen, cholesterol en bloeddruk. Een heel informatief gebeuren dus! Dat uurtje heb ik ooit bedacht voor mijn patiënten, maar ook voor mij als arts is die regelmaat heel goed! Het wandelen met de dokter is leuk en vooral gezellig. Een paar jaar geleden kwam er een filmploegje op bezoek om een reportage te maken over het 'fenomeen' lopen-met-de-dokter. Daar leerde ik Vivian Ruijters kennen, destijds de hoofdredacteur van het blad *Losse veter* (wat nu *RunningNL*) heet. Vivian is een vrouw met flink wat prijzen in de hardloopwereld op haar naam. We hadden een goede klik en zo ben ik dus terechtgekomen als columnist voor dat mooie hardloopblad. In dit boek vind je een compilatie van mijn columns, met natuurlijk heel veel extra tips & trics op hardloop- en gezondheidsgebied, veel feitjes, handige wist-je-datjes en natuurlijk trainingsschema's. Met dank aan Vivian en alle anderen die mij zo inspireren in deze mooie (hardloop)wereld!

dr. Janneke Wittekoek, cardioloog

1♥ Ren je blij!

Waarom maakt hardlopen gelukkig?

Met het risico dat de sportscholen en yogastudio's weer dichtgaan vanwege de zoveelste virusuitbraak, is hardlopen zo ongeveer de meest efficiënte manier om fit te blijven. Dus ga ik proberen om je met al mijn verhalen nog verder te motiveren. Hardlopen kost je behalve een paar goeie sportschoenen niks. En het is over het algemeen erg veilig. De anderhalve meter maatregel is tijdens het lopen goed vol te houden, dus eigenlijk zijn er nog maar weinig excuses. Maar misschien is het feit dat je er echt gelukkiger van wordt nog wel de beste reden om te gaan lopen. Het doet dus echt wat in je brein! Het begin van een gezonder en slanker lichaam begint dus eigenlijk in je hoofd. Als je niet goed in balans bent doordat je slecht slaapt, veel piekert of depressief bent dan is afvallen en fit worden echt ongelofelijk lastig. Kom eerst in balans en dan volgt de rest - in kleine stappen uiteraard - meestal vanzelf!

Maar wil je weten hoe hardlopen je echt gelukkiger kan maken? Ik geef je vijf redenen waarom.

- **bewegen**, in welke vorm dan ook, zorgt voor de afgifte van endorfinen in je brein. Endorfine is een soort gelukshormoon dat je energiever, meer wakker en gelukkiger maakt! Deze endorfinen kunnen tijdens en na het hardlopen vrijkomen. Zo'n endorfineboost wordt ook wel eend 'runner's high' genoemd. Bijna iedere loper ervaart een betere stemming na een run. En een tijdje niet lopen zorgt vaak voor een dip in je goede humeur. Het is echt een soort gezonde verslaving dus!
- **door te lopen krijg je een betere conditie**, waardoor je lichaam maar ook je geest echt sterker wordt. Je kunt daardoor makkelijker omgaan met tegenslagen en je voelt je uiteindelijk krachtiger en gelukkiger.

- **door hard te lopen stel je bepaalde doelen**, dat is ten minste wat ik je aanraad. Je eerste doel is de straat uitrennen en wie weet loop je na een tijdje ooit je eerste vijf of tien kilometer run. Door het stellen van doelen, of je ze nou helemaal haalt of niet, wordt je een gelukkiger mens. Op de een of andere manier is het stellen van doelen een trigger voor geluk. Het doel halen is natuurlijk prachtig, maar ook het er aan werken geeft al een enorm geluksgevoel.
- **de hardloopwereld is een heel enthousiasten en sociale groep**. Gek eigenlijk, want lopen op zich is natuurlijk heel individueel. Hardlopers zijn altijd erg behulpzaam en iedereen vindt het leuk om te sparren over loopjes, kleding, technieken en alles wat bij hardlopen komt kijken. Hardlopers inspireren elkaar en je voelt je al snel verbonden, wat weer een geluksgevoel geeft. Dus meld je aan bij een van velen hardloopplatforms op social media en deel je ervaringen. Ook al heb je nog geen meter gelopen! Deze mensen staan voor je klaar met tips, motivatie en gezelligheid, het helpt echt!
- **hardlopen bevordert je zelfbeeld**. De afgifte van endorfinen, het langzaam in vorm komen, het werken aan een doel en de connectie met andere lopers in de buurt of op social media zorgen ervoor dat je je goed en gelukkig gaat voelen.

Ben je hard aan het sporten dan komen er stofjes vrij om de bloedvaten lekker wijd open te laten gaan. Zo kunnen ze de hartspier van voldoende zuurstof voorzien gedurende je sportieve bezigheden

Dus trek nu die hardloepschoenen maar aan, want het geluk wacht op je. Maar eerst even goed kijken naar de basisregels van het hardlopen.

Basisregels voor de beginnende hardloper

- draag de juiste kleding. Ook al heb je niet veel nodig, de helft van je hardlooplezier begint met de goeie outfit. Draag dus schoenen die passen bij je voeten en je loophouding. Tegenwoordig kun je in de meeste sportwinkels een looptestje doen om dit uit te proberen. Koop niet te veel katoen, maar investeer in dry-fit zweetvrije materialen voor je sokken, shirt en broek. Je huid is je dankbaar en jij uiteindelijk ook, omdat het helpt bij het op peil houden van je lichaamstemperatuur.
- go slow: begin langzaam. Een te fanatieke start kan leiden tot onnodige blessures. Dus blijf veilig en ga nog geen wedstrijdjes aan. Langzaam opbouwen is bij hardlopen echt de sleutel tot succes.
- blijf niet te lang doorlopen op je favoriete hardloepschoenen. De gemiddelde schoen is wel zo'n beetje 'klaar' na 750 kilometer. Dan is het voor het behoud van je knieën en je ander gewrichten de hoogste tijd om ze te vervangen voor verse vering en demping.
- zorg dat het lopen leuk blijft. Er is al genoeg stress in de wereld en het laatste wat je erbij moet hebben is 'hardloopstress'. Als er op wat voor manier dan ook veel onrust in je leven is en het (niet) hardlopen wordt een stress veroorzakende factor, ga dan een tandje terug: maak een wandeling, pak je rust en werk aan je balans met ademhaling en mindfulness. Gun jezelf extra rustdagen.
- geef aandacht aan herstel. Herstellen is even belangrijk als het hardlopen zelf.

In de column *Herfstblues* op pagina 16 vertel ik iets meer over neurotransmitters en welke rol deze spelen bij het hardlopen. Maar nu alvast wat uitleg in het kader op de volgende pagina over deze nuttige stofjes.

Neurotransmitters

Neurotransmitters en hormonen zijn zogenoemde 'boodschapperstofjes'. Samen met het zenuwstelsel reguleren hormonen de voeding, de stofwisseling, de groei, de lichamelijke en psychische ontwikkeling en rijping, de voortplantingmechanismen en de aanpassingen van de werking van de organen in ons lichaam. De verschillende neurotransmitters hebben unieke eigenschappen:

- **endorfine** heeft pijnstillende eigenschappen. Endorfinen worden geproduceerd tijdens lichamelijke inspanning, bij opwindning, pijn, pittig eten, liefde en bij een orgasme. In hun vermogen om pijnstilling te veroorzaken en voor een gevoel van welbevinden en geluk te zorgen, lijken endorfinen op opiaten.
- **serotonine** heeft invloed op het geheugen, je stemming, zelfvertrouwen, slaap, emotie, seksuele activiteit en eetlust. Het speelt ook een rol bij de verwerking van pijnprikkels.
- **dopamine** is een voorloperstof van de hormonen adrenaline en noradrenaline. Het speelt een grote rol bij het ervaren van geluk, genot, blijdschap en welzijn.
- **oxytocine** lijkt een belangrijke rol te spelen bij het verbinden van sociale contacten met gevoelens van plezier. Het speelt een centrale rol bij moederbinding, vriendschappen, romantische interacties en bij seksualiteit. Ook bij het verrichten van zorgtaken wordt er meer oxytocine aangemaakt. Omdat oxytocine ook een belangrijke rol speelt bij de hechting van opvoeder en kind, wordt het ook wel het knuffelhormoon genoemd.

Er zijn verschillende technieken om te ontspannen die een direct effect hebben op je hartvaatrisico. De eerste is het verbeteren van je parasympathische respons. Je parasympathisch zenuwstelsel zorgt voor het vermogen van het hart om je bloeddruk en hartslag in toom te houden in een wereld vol met stressfactoren. Je kunt dit als het ware trainen. Je sympathisch zenuwstelsel komt in actie bij stress. Je parasympathisch zenuwstelsel helpt bij ontspanning. Continue stressprikkels vanuit bijvoorbeeld een veel te drukke, lawaaierige, vervuilde stad zorgen voor een continue prikkeling van je sympathische zenuwstelsel waardoor langzaam je hartslag verhoogt en

je bloeddruk omhoog kruipt. Het hart raakt langzaam chronisch gestrest met hartritme stoornissen en versnelde atherosclerose tot gevolg. Een belangrijk mechanisme om je lichaam weer helemaal te laten ontspannen en het parasympathisch zenuwstelsel te activeren is je slaap. Goed slapen herstelt al een hoop schade. Is je nachtrust verstoord dan komt je lichaam onvoldoende tot rust en raakt je sympathisch zenuwstelsel overbelast. De ontspanningstechnieken die ik op pagina 15 beschrijf helpen bij het tot rust komen van het (gestreste) lichaam en geest.

Het sympathisch en parasympathisch zenuwstelsel

Het vegetatieve zenuwstelsel verzorgt onder andere de regulatie van onze orgaanfuncties en van onze bloedsomloop en het past deze steeds aan naar behoefte. Dit deel van het zenuwstelsel controleert zo ook het inwendige milieu van het lichaam. Het vegetatieve zenuwstelsel bestaat uit twee sterk gescheiden delen; de sympathicus en de parasympathicus. Het sympathische

zenuwstelsel beïnvloedt de organen op een manier dat het lichaam arbeid, dus processen waarvoor energie nodig is, kan verrichten. Het parasympathische zenuwstelsel vervult een tegengestelde rol van het sympathische zenuwstelsel. Het parasympathische zenuwstelsel beïnvloedt de organen op een manier dat het lichaam in een toestand van rust en herstel kan komen.

sympathisch inspannen

alert

bloedsuiker stijgt

zweetklieren actief (afkoeling)



stress systeem in actie

hartslag en bloeddruk stijgen

arm- en beenspieren gespannen

parasympathisch ontspannen



Naast yoga is mindfulness één van de meest populaire manieren om te leren ontspannen. Het is een combinatie van bewustwording van je omgeving in combinatie met ademhalingstechnieken. Mindfulness helpt bij het verlagen van je bloeddruk en het voorkomen van depressies. Het versterkt je afweersysteem en vertraagt je veroudering. Yoga, maar ook Tai Chi, optimaliseren je balans en je coördinatie. Yoga lijkt zelfs voor een verbetering van bloeddruk en het cholesterolgehalte te kunnen zorgen. Je moet voor deze effecten wel gemiddeld drie keer per week op de yogamat! Maar wanneer dat lukt dan kun je soms zelfs zonder medicijnen je juiste bloeddruk en cholesterol handhaven.

Ook lachen zorgt voor ontspanning. Het geeft een goed gevoel omdat er dan endorfinen in je systeem vrijkomen. Deze endorfinen zorgen voor het endotheel (de binnenvoering van je bloedvaten) en voor stikstofdioxide (NO). NO heeft veel hartbeschermende eigenschappen. Er bestaat ook zoiets als lach-yoga. Dit is een combinatie van ademhaling, lachen en ontspannen. Er zijn wereldwijd vijftienduizend lach-yoga studio's in meer dan zeventig landen. Veel lachen dus, dat houdt je bloedvaten gezond!

Luisteren naar muziek is ook erg ontspannend en werkt therapeutisch. Talloze studies laten zien dat het luisteren naar ontspannende muziek (dus geen heavy metal) een gunstig effect op ontstekingen en je bloeddruk heeft. Ook verbetert het luisteren naar muziek je

parasympathische activiteit. Het krijgen van kippenvel als je naar je favoriete muziek luistert is het gevolg van dopamine afgifte en heeft beschermende eigenschappen voor het hart.

Tot slot nog wat over het knuffelhormoon oxytocine. Bij het aanraken, omhelzen en knuffelen van mens of dier komt dit stofje vrij en, je raadt het al, dit heeft een gunstig effect op je hart en bestrijdt pijn.

Tien gouden slaapregels om goed en ontspannen te slapen

- investeer in een goed bed.
- zorg (ook in de winter) voor koele lucht in je slaapkamer zodat frisse lucht circuleert.
- zorg dat je overdag genoeg zonlicht krijgt en zorg voor een donkere slaapkamer.
- eet in de avond geen zware maaltijden en tenminste 2,5 uur voordat je gaat slapen niks meer.
- vermijd zware sportsessies laat op de avond.
- neem een bad voordat je gaat slapen, eventueel met rustgevend geuren (lavendel, kamille).
- geen schermen meer in de slaapkamer (dus geen PC, laptop, telefoon, televisie). De slaapkamer is voor lezen, seks en slapen.
- vermijd alcohol en cafeïne, zeker in de avond.
- probeer een regelmaat in je slaappatroon te krijgen. Na drie uur geen dutjes meer (behalve als je nachtdienst hebt).
- als je een snurkende bedpartner hebt, investeer dan in goede oordopjes of ga ergens anders slapen.

♥ Herfstblues

Rennen als therapie

Aan het einde van de zomer zijn we blij als we nog een paar mooie nazomerdagen in het vooruitzicht hebben. Want daar kunnen we dan nog even op teren voordat het weer definitief omslaat in regen, wind en andere ellende. De herfstperiode is traditioneel een periode van minder fit zijn, van minder energie hebben en van minder daglicht. Met als gevolg dat we ons op de één of andere manier niet zo happy voelen.

Dit je niet zo happy te voelen in de herfst wordt ook 'SAD' genoemd: Seasonal Affective Disorder. Bij de eerste koude en mist worden de mensen die last hebben van seizoensgebonden depressies dikwijls apathisch, prikkelbaar en slecht gezind. De term 'rooskleurig' is dan niet meer bruikbaar, hun libido is ver te zoeken en hun concentratievermogen is vergelijkbaar met dat van een drukke kleuter. Als je ook last hebt van deze 'herfstblues' dan schrijf ik je het volgende voor: ga meer (hard)lopen. Voor de meeste lezers van dit boek is dit waarschijnlijk geen onoverkomelijke opgave.

Maar wat gebeurt er nou precies in je brein wanneer je hardloopt en waarom is het zo goed voor je? Aangezien hart en hersenen onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, kan ik er als cardioloog genoeg over vertellen! MRI plaatjes van het brein laten bijvoorbeeld zien dat de zogenoemde neuro-chemische activiteit in het hoofd rap toeneemt na een lekker stukje hardlopen. Dit komt door een verhoogde productie van endorfinen in je bloed. Voorbeelden van deze soms verslavende endorfinen, de zogenaamde 'gelukstofjes', zijn dopamine, serotonine en adrenaline. Ze worden ook wel neurotransmitters genoemd. Als zo'n neurotransmitter op de juiste plek in het brein terechtkomt dan leidt dat tot een geluksgevoel. Bij de fanatiekelingen

onder ons renners kan een acute toename van endorfinen leiden tot euforische gedrag, ook wel de 'runners high' genoemd.

De concentratie van deze gelukstoffen is verlaagd bij verdrietige, depressieve mensen. Regelmatig hardlopen draagt bij aan een hogere productie van deze neurotransmitters. Daarnaast stijgt tijdens het hardlopen je lichaamstemperatuur, wat ervoor zorgt dat je je meer ontspannen gaat voelen en het verlaagt je spierspanning. Hardlopen zorgt dus eigenlijk voor een waterval van 'feel-good' effecten. Iets waar je je voor een loopje nog druk over maakte, lijkt minder belangrijk na een goeie run.

● Hardlopen verandert je lichaam, mindset, houding en je humeur

Drie keer per week een half uur hardlopen als therapie is voldoende om psychische klachten aan te pakken, maar ook voldoende om psychische klachten te voorkomen. Prestatie staat hierbij niet voorop, maar er moet wel sprake zijn van een belasting van het hart- en vaatstelsel (een hogere hartslag dus) om de endorfinen en serotoninen te doen vrijkomen. In het begin komen de endorfinen en serotoninen vaak al na vijf minuten vrij. Wandelen is dus eigenlijk geen alternatief, mits de conditie slecht is waardoor de hartslag door wandelen toch hoger wordt.

Rustig durlopen is dus een goede manier om depressieve gevoelens te verminderen en je zelfvertrouwen te verbeteren. De beste bijwerking hiervan is dat het goed is voor je hart. Dus bij het vallen van de bladers, gym schoenen uit de kast en rennen maar!

♥ Rust, regelmaat en ritme

Zoek de balans

Meer dan een miljoen Nederlanders heeft last van hartritme-stoornissen. De risicofactoren die zo'n ritmestoornis uitlokken hebben vaak met 'leefstijl' te maken. Want de onderdelen van je leefstijl, je voeding, beweging en ontspanning, beïnvloeden je hartritme. Juist daarom is het zo belangrijk om goed naar je lijf en hart te luisteren.

Tijdens een drukke periode schiet het goed naar jezelf luisteren er weleens bij in. Op tijd naar bed gaan, genoeg bewegen, gezond eten en dan ook nog proberen om genoeg ontspanning te krijgen is lastig. Juist in stressvolle periodes is de balans soms ver te zoeken. Maar vooral dan zijn rust, reinheid en regelmaat van levensbelang. Dus ook in ons volwassen leven moeten we af en toe weer even terug naar de drie R'en: rust, reinheid en regelmaat.

- **rust** ook tijdens je duurloop kun je letterlijk een soort 'rust' inbouwen. Ik heb het over 'mindful rennen'. En natuurlijk maak je je hoofd ook al leeg tijdens je gewone duurloop, dat is vast reden nummer één om überhaupt de deur uit te gaan. Mindful running klinkt voor jou misschien wat zweverig, maar het betekent heus niet dat je iedere boom moet knuffelen die je tegenkomt. De belangrijkste pijlers van mindful running zijn aandacht voor je ademhalingstechniek, bewustwording, focus en aandacht voor de omgeving waarin je loopt. Gewoon lekker de natuur in, moeilijker wordt het niet. Mindful running levert je meer energie door een betere ademhaling en het maakt je bewuster van je loophouding.
- **reinheid** ik hoef je natuurlijk niet uit te leggen dat je regelmatig moet douchen en twee keer per dag je tanden moet poetsen (een gezond gebit draagt bij aan een gezond hart). Maar bij reinheid doel ik ook op puur, natuurlijk en echt. Kies voor onbewerkte producten en reinig je lichaam door voldoende water te drinken. Drink minstens anderhalf tot twee liter water per dag. Je zult je fitter voelen, hebt minder last van hoofdpijn en je lichaam is beter in staat om afvalstoffen af te voeren. Qua voeding weet je waarschijnlijk al waar ik heen ga: groente, fruit, granen, noten, gezonde vetten, mager vlees en vis. Het is onmogelijk om suiker, alcohol en cafeïne helemaal te skippen, maar gebruik ze met mate!
- **regelmaat** tot slot de regelmaat. In hardlooptand bedoel ik dan dat je je loopjes rustig opbouwt, deze langzaam uitbreidt en - heel belangrijk - vol blijft houden! Probeer altijd in beweging te blijven, ga niet over je grenzen heen en zorg dat je niet overbelast raakt; leg de lat dus niet te hoog. Uit balans? Je hart gaat reageren. Ons hart is namelijk uitgerust met een ingenieus 'elektrisch bedradings-systeem', waardoor ons hart een regelmatig ritme heeft. Op ieder niveau van dit bedradingsstelsel kan er een soort 'kortsluiting' ontstaan. Zo'n verstoring kan hartkloppingen veroorzaken en wordt vaak getriggerd door een overbelasting. De ontstane hartkloppingen kunnen gaan om af en toe een overslag tot heel hinderlijke snelle hartslagen. Hindert het je in je training? Dan is het echt tijd voor actie: doe een stapje terug in je, let goed op je drie R'en en bezoek je huisarts als het niet overgaat.

♥ Runnersdip

Ben ik overbelast of overtraint?

Nooit gedacht dat mij dit ooit zou overkomen... de klad is erin gekomen. Het is alweer een tijdje gelden dat ik weer eens lekker heb hardgelopen heb en daar baal ik van. Jarenlang heb ik minstens drie keer per week de runners high ervaren. Je weet wel, die endorfine-rush door je lijf als weer meer dan vijftien kilometer hebt aangetikt. Het gelukzalige gevoel als je weer naar buiten mag om te draven, het jaloerse gevoel dat je bekruipt als je naar je werk rijdt en je ziet iemand heerlijk hardlopen.

Deze runners high is een soort prettige verslaving waar ik al jaren aan lijd. Maar nu opeens, zomaar vanuit het bijna niets, wil het me maar niet lukken om mezelf te motiveren om weer te gaan rennen en als ik thuis bovenaan de trap kom - hijgend! - kan ik me niet voorstellen dat ik ooit een marathon heb uitgelopen. Hoe kan dat nou, het is zo verschrikkelijk frustrerend! Het is tijd om me te verdiepen in de 'runnersdip'. Eerst maar even de lekenpers bekeken... Vele blogs, vlogs en epistels op Facebook maken me duidelijk dat ik niet de enige ben; heel veel hardlopers kennen dit soort dips. Maar wat is het? Waarom heb je dat? Hoe behandel je het? Deze drie vragen beantwoord ik dagelijks in mijn cardiologische praktijk, maar nu ben ik zelf patiënt.

Eerst maar eens op zoek naar gedegen informatie. Uit de wetenschappelijke literatuur haal ik dat de runnersdip twee varianten kent. De minst erge variant is 'overbelasting' (ook wel 'overreached' of 'short-term overtraining') en de erge variant of gevaarlijkste is 'overtraint' zijn, ook wel 'long-term overtraining'. Deze laatste kan richting totale burn-out gaan en dat is heftig, want dan kan het best lang duren voordat je weer vrolijk rondrent. Gelukkig kan bij een burn-out 'runningtherapie' kan worden ingezet en dat is goed nieuws.

Want ook al gaat dat dan letterlijk in kleine stapjes, je maakt grote vorderingen in je brein. Bij beide runnersdip-varianten komt het erop neer dat er een disbalans is tussen training, herstel, (mentale) stress en stressbestendigheid. Bij overbelasting speelt vermoeidheid, die voornamelijk te wijten is aan simpelweg te veel fysieke inspanning, een rol. Waarschijnlijk heb je net te weinig rust- of hersteldagen in je trainingsschema.

Wanneer je echt long-term overtraint bent dan gaat ook je zenuwstelsel een rol spelen. Ons zenuwgestel bestaat uit sympathische en parasympathische zenuwen (zie ook pagina 13). De sympathische zenuwen stimuleren processen om lichamelijke activiteit mogelijk te maken en de parasympathische zenuwen zorgen ervoor dat je lichaam in een toestand van rust en herstel kan komen. Als je de sympathische vorm van overtraining hebt dan raak je overprikkeld, ben je vaker rusteloos en slaap je slecht. De parasympathische vorm gaat gepaard met lusteloosheid en vermoeidheid en wordt vaker gezien bij (lange) duurlopers. Training, in welke vorm dan ook, heeft een duidelijk effect op de werking van zowel het parasympathisch als het sympathisch zenuwstelsel. Duiken we nog verder de literatuur in, dan zien we dat er ook aardig wat veranderingen plaatsvinden in de biochemie van ons lijf.

De conclusie is dat ik dus gewoon weer eens te veel heb gedaan: trainen, werken, een boek schrijven, verhuizen, een marathon lopen, reizen door tijdzones en nog een griepje erbij. Dus eigenlijk snap ik het wel. Gelukkig is het bijna vakantie en ga ik werken aan mijn comeback. Het eerste zeven kilometer loopje is sinds dit weekend weer een feit en ik voel me nu al een stuk beter. De diagnose? Ik denk gewoon te druk geweest, misschien een soort mid-term overtraining. Uit ervaring dus even een hart onder de riem voor alle dippers: neem je rust, slaap veel, ga lekker wandelen en - het meest belangrijk! - voel je niet schuldig. You will be back, net als ik! Ik wens jullie allemaal een hele fijne tijd met veel mooie loopjes. Drink genoeg water en geniet!

♥ Happy runner

Geniet van de weg naar je hardloepdoel

Een beetje fanatieke loper, en dat is waar ik de lezers van mijn boek toch wel onder schaar, is altijd weer bezig met nieuwe uitdagingen. Of deze nu groot of klein zijn, wij houden er nu eenmaal van om onze grenzen telkens weer te verleggen. Maar wat nou als je grootste doel, bijvoorbeeld het rennen van een marathon, is bereikt? Dan bestaat het risico dat je motivatie wat afneemt. Uiteraard moet je natuurlijk eerst herstellen, maar na het behalen van dat grote doel kun je toch in een kleine dip raken.

Als je dit in een dip raken herkent, lees dan vooral door. Want als het aankomt op het stellen van een nieuw hardloepdoel dan is het raadzaam om je nu even meer bezig te houden met het proces dat leidt tot dat doel, dan met het beeld op je netvlies dat je met een medaille om je nek de finishlijn over gaat. Wanneer je je meer focust op het proces zélf dan kun je, door je trainingslijstje langzaam af te vinken, iedere keer kleine deelsuccesjes vieren. Met het 'ik-ga-voor-de-medaille'-denken loop je bovendien het risico op een enorme teleurstelling als er, door omstandigheden waar je totaal niets aan kunt doen, iets misgaat vlak voor of tijdens je wedstrijd. Dus een doel stellen motiveert, maar wordt vooral ook blij van de weg daar naartoe. Je bouwt immers aan een sterk lichaam en een goede conditie en dat alleen is al goed!

Iedere eerste stap richting een fitnessdoel of hardloepdoel is een lastige, of je nu uit een runnersdip moet komen of voor het eerst een paar hardloepschoenen koopt en ze ook nog moet gaan gebruiken. Tot deze laatste categorie hoort een groot aantal van mijn patiënten. Voordat ik ze aan het bewegen probeer te krijgen, zorg ik er door ze positief te laten denken eerst voor dat ze er zin in krijgen. Want om

überhaupt tot actie te kunnen komen is het heel belangrijk dat je lekker in je vel zit, en dan bedoel ik vooral mentaal.

In onze 24-uurs economie zijn we al snel gestrest, wat funest kan zijn voor je hardloepdoelen. Ineens is je training iets wat je ook nog moet doen, in plaats van dat het je helpt om je hoofd leeg te maken en juist tot meer ontspanning leidt. Als je het hardlopen ziet als 'moeten' dan ben je al (te) ver. Het sleutelwoord om hier uit te komen is optimisme. Al is het alleen maar om het feit dat meer pessimisten dan optimisten sterven aan de gevolgen van hart- en vaatziekten! Probeer het glas halfvol in plaats van halfleeg te zien. En als dingen niet helemaal lopen zoals jij wilt, geef dan niet jezelf de schuld. Draag dingen bij je, foto's of andere kleine gadgets, waar je blij van wordt, geef andere mensen complimenten. Misschien is het psychologie van de koude grond, maar het werkt echt. Eén puntje daling in je cholesterol merk je niet zo snel, terwijl je met een paar stress-reducerende technieken je vaak al meteen beter voelt en weer zin krijgt in actie!

Hart-onder-de-riem tips

- geef jezelf een compliment voor de kleine dingen die je bereikt. Schrijf ze niet eenvoudigweg toe aan 'gewoon geluk'.
- ontvang complimenten en wees er trots op.
- denk aan succes in plaats van falen.
- probeer negatieve gedachtenstromen te blokkeren door bewust actief aan leuk dingen te denken.
- let goed op je ademhaling: concentreer je op het volledig tot het maximum inhalen van gezonde lucht, houd een paar seconden vast en adem langzaam uit. Doe dit een paar keer per dag. Focus op je ademhaling, want dat reduceert stress en het ontspant.
- probeer meer te genieten van 'het moment' in plaats van te leven in het verleden of in de toekomst.