HERSTELGIDS

Na de Ivo Van Damme Run

Goed gelopen. Nu goed herstellen.

Gefeliciteerd, je hebt het gedaan! Je benen hebben 7, 14 of 21 kilometer geleverd. Met deze tips geef je ze de kans om goed te herstellen, zodat je er de komende dagen zo goed mogelijk bij staat.

Meteen na de finish | eerste uur

- Blijf rustig bewegen. Wandel nog 5 tot 10 minuten uit, zodat je hartslag en ademhaling geleidelijk zakken.
- Drink kleine slokken water of een sportdrank. Drink liever verspreid dan alles in één keer.
- Eet iets met koolhydraten en een beetje eiwit, bijvoorbeeld een banaan met yoghurt, een boterham of een broodje. Binnen 30 tot 60 minuten is ideaal.
- Trek droge, warme kleren aan. Je lichaam koelt snel af als je stilstaat.
- Lichte, rustige beweging is prima. Heftig of lang rekken is nu niet nodig; je spieren mogen even bekomen.

De eerste avond

- Neem een lauwe douche. Extreem koud of heet hoeft niet.
- Eet een volwaardige maaltijd met groenten, koolhydraten (rijst, pasta, aardappelen) en eiwitten (vlees, vis, eieren, peulvruchten).
- Drink de rest van de dag regelmatig water en leg je benen even omhoog als dat aangenaam voelt.
- Ga op tijd slapen. Slaap is het belangrijkste herstelmiddel dat je hebt.

De eerste 48 uur

DAG 1

- Stramme, zware benen zijn normaal.
- Beweeg zacht: wandelen, rustig fietsen of losse mobiliteitsoefeningen.
- Vermijd extra belasting zoals lopen, zware krachttraining of intensief sporten.

DAG 2

- Spierpijn is vaak op haar hevigst in de eerste twee tot drie dagen.
- Wandelen, zwemmen of rustig fietsen helpt de bloedcirculatie op gang te houden.
- Blijf goed eten en drinken.

Normale spierpijn of toch opletten?

MEESTAL NORMAAL

- Stramme, zware of pijnlijke spieren aan beide benen
- Pijn die na 2 tot 4 dagen langzaam afneemt
- Moeheid, vooral de eerste dagen

LAAT HET NAKIJKEN ALS

- De pijn scherp is, aan één kant zit of na een paar dagen niet verbetert
- Er duidelijke zwelling, blauwe plekken of warmte is
- Je niet meer normaal op je been kunt steunen
- Gewrichtspijn aanhoudt, bijvoorbeeld in knie, heup of voet
- Pijn toeneemt bij belasting of je ’s nachts wakker houdt

Twijfel je? Een korte check bij een professional geeft meestal snel duidelijkheid.

Wanneer weer lopen?

Een vuistregel: voor elke 5 kilometer wedstrijd ongeveer één rustdag. Voor een halve marathon reken je dus op ongeveer vier tot vijf dagen rustig herstel. Daarna bouw je geleidelijk weer op:

- **Week 1:** wandelen, fietsen, zwemmen. Eventueel een korte, rustige loop als alles goed voelt.
- **Week 2:** twee tot drie rustige loopjes, korter dan je gewoonlijk loopt.
- **Week 3:** weer naar je normale ritme, als je benen dat toelaten.

Herstel is geen verloren tijd, het is een deel van je training. Geef je lichaam wat het verdient na die 7, 14 of 21 kilometer, en geniet van wat je bereikt hebt.

Vijf eenvoudige oefeningen

Doe ze rustig, zonder te forceren. Een lichte, aangename rek is genoeg. Het mag nooit pijn doen.

