

Wanneer mag je weer beginnen met hardlopen?

Dit is een vraag die ik regelmatig gesteld krijg en die meer nodig heeft dan een simpel antwoord als “... maanden na je bevalling kan je weer hardlopen”.

Postpartum is een herstelproces van maanden en geen weken. De eerste 4-6 maanden na je bevalling zijn een cruciale tijd om ervoor te zorgen dat je core + bekkenbodemp weer optimaal functioneren en over voldoende kracht en uithoudingsvermogen beschikken samen met de rest van je lichaam.

Daarna ga je pas kijken of je er fysiek klaar voor bent om het hardlopen weer op te pakken.

Ik adviseer klanten altijd om minimaal 4 maanden, maar het liefst 6 maanden te wachten voordat ze het hardlopen weer oppakken. Indien er in je familie sprake is van hernia's, verzakkingen en/of hypermobiliteit dan zou ik zelfs 9-12 maanden 'wachttijd' adviseren.

Geef je borstvoeding? Dan mag je zeker wachten tot je 1-3 maanden volledig bent gestopt met het geven van borstvoeding. Borstvoeding verlaagt je oestrogeen gehalte (draagt bij aan weefselherstel) en zorgt ervoor dat je lichaam relaxin aanmaakt. Relaxin maakt alle gewrichten in je lichaam soepeler en dus een stuk minder stabiel dan 'normaal'.

Minimaal 6 maanden wachten dus. Dit is een realistische tijdlijn als je rekening houdt met de volgende factoren:

- Een pasgeboren baby
- Eventueel trauma van je bevalling (denk aan een knip/scheur/keizersnede)
- In hoeverre genezen je core + bekkenbodemp?
- Geef je borstvoeding?
- Wat voor fundatie heb je inmiddels qua lichamelijke kracht?
- 6-7 uur slaap per nacht, of minder (slaap is belangrijk voor lichamelijk herstel, hoe je lichaam reageert op stress – hardlopen is stress – en hoe reactief je bent)

Ben je al voorbij de 4-6 maanden sinds je bevalling? Dan raad ik je ten eerste aan eerst Fase 1 en Fase 2 van Core Connection volledig te doen voor minimaal 2, maar het liefst 4 keer per week, alvorens je weer begint met hardlopen.

Checklist hardlopen

- 1) Je hebt een solide basis van kracht en uithoudingsvermogen wat betreft je core + bekkenbodemp. Dit betekent dat je geen last hebt van incontinentie, wanneer dan ook, geen of een goed te managen verzakking hebt, geen drukkend/zwaar of stijf gevoel hebt in je bekkenbodemp.
- 2) Je gebruikt de Core Ademhaling uit het Postnataal Fit programma tijdens je dagelijks leven wanneer je bijvoorbeeld je baby optilt of een zware tas boodschappen. Dit kost je geen overdreven moeite en ook hoef je je haast niet meer bewust te zijn van je ademhalingstechniek. Dit geldt ook voor je ademhaling tijdens het sporten.
- 3) Je hebt minimaal 12 weken lang 2-4 keer per week aan krachttraining gedaan.
- 4) Je diastase is goed genezen. Dat houdt in dat het weefsel onder je voorste helften stevig aanvoelt en je geen tunnelvorming/uitstulping op je buik hebt wanneer je een front plank/dead bug/ incline push-up / enzovoort doet.
- 5) Je bent naar een bekkenbodempfysiotherapeut geweest voor een intern onderzoek en de bekkenbodempfysiotherapeut heeft je groen licht gegeven om weer te beginnen met hardlopen.
- 6) Je hebt geen pijn in je bekken of last van je onderrug na een workout of een dag veel lopen/staan.

Opbouwen van het hardlopen

- 1) **Start met lopen (niet rennen) op een heuvelachtig terrein of zet op de loopband op een flinke helling.**

Let erop dat je daarbij een beetje voorover leunt zodat je ribbenkast zich over het bekken bevindt (optimale positie voor je core + bekkenbodemp om goed te kunnen functioneren) en dat je goed doorademt met gebruik van de Core Ademhaling. Doe dit 2 keer per week en bouw rustig op. Begin met 10 minuten en bouw op naar een halfuur per keer.

- 2) **Ren korte intervallen op een heuvel of op een loopband met een flinke helling.**

Begin met MAXIMAAL 10-15 seconden per sprint en neem tussendoor zoveel rust tot je weer VOLLEDIG op adem bent. Dit is meestal 1:30-2 minuten. Bouw langzaam op naar MAXIMAAL 30 seconden per sprint. Neem een correcte houding: leun wederom een beetje voorover alsof je met zware wind tegen een heuvel oploopt. Niet je nek uitsteken, je schouders optrekken, je armen stil houden, je adem inhouden of overdreven door je mond ademen. Loop op een vrije manier met ruime passen.

- 3) **Intervallen op een vlakke ondergrond**

Begin met MAXIMAAL 10-15 seconden per sprint en neem tussendoor zoveel rust tot je weer VOLLEDIG op adem bent. Dit is meestal 1:30-2 minuten. Bouw langzaam op naar MAXIMAAL 30 seconden per sprint. Neem een correcte houding: leun wederom een beetje voorover alsof je met zware wind tegen een heuvel oploopt. Niet je nek uitsteken, je schouders optrekken, je armen stil houden, je adem inhouden of overdreven door je mond ademen. Loop op een vrije manier met ruime passen.

4) Langere stukken rennen op een vlakke ondergrond

Doe dit alleen indien je geen lichamelijke klachten ervaart na een interval training. Begin wederom echt rustig aan en let extreem goed op je techniek. Blijf altijd licht voorover leunen, hou je ademhaling in de gaten en loop tussen je langere stukken hardlopen door om goed op adem te komen.

Denk eraan dat je hardlopen nooit als vervanging van krachttraining gebruikt. Met hardlopen train je je uithoudingsvermogen en het is een voor je lichaam ZWARE vorm van beweging. Zeker wanneer je daarbij niet consequent je hele lichaam sterker blijft maken.