

Is joggen beter om af te vallen dan fietsen? Wat als je pijn hebt aan je knie of schenen? En eet je best nog iets vooraf?



“Wil je met fietsen evenveel energie verbruiken als met lopen, dan ben je al snel anderhalve keer tot dubbel zo lang bezig.” — © Pexels

Jullie zijn massaal aan het lopen geslagen met de Nieuwsbladchallenge Iedereen Bashir. Toch zijn er nog heel wat praktische vragen – genre ‘Hoe vermijd je pijn aan de schenen?’ en ‘Mag ik nog lopen na een knieoperatie?’ – die wij laten beantwoorden door experts.

Jeroen Deblaere

Maandag 6 mei 2024 om 03:00

Iedereen Bashir

Nieuwsblad helpt je samen met marathonloper Bashir Abdi en zijn trainer Gary Lough om op amper twaalf weken een betere loper te worden.

Of je nu als beginner wil toewerken naar 5 kilometer, droomt van een marathon of gewoon als ervaren loper je tempo wil verhogen: [hier kan je gratis je 12-wekenloopschema op maat downloaden](#).

Tegelijk bieden we jou een heleboel adviezen van experts aan over voeding, kledij, de juiste schoenen en nog veel meer.

Peter

“Is lopen nu echt zoveel beter dan bijvoorbeeld fietsen als je doel gewichtsverlies is?”

“Lopen is in elk geval tijdsefficiënter”, zegt professor inspanningsfysiologie Jan Boone (UGent). “Wil je met fietsen evenveel energie verbruiken als met lopen, dan ben je al snel anderhalve keer tot dubbel zo lang bezig. Natuurlijk is niet elke sport even makkelijk voor iedereen. Heb je overgewicht, dan zal lopen veel moeilijker zijn, waardoor je mogelijk betere resultaten zult boeken met fietsen.”

- LEES OOK. [“Je kan 6 kilo kwijtspelen met dit trainingsprogramma. Dat is een gigantisch verschil”](#)

“Maar afvallen door fietsen of lopen, dat doe je niet om af te vallen alleen”, zegt sportarts Chris Goossens. “Om een idee te geven: je verbrandt tijdens het lopen zo’n 400 kilocalorieën, maar om één kilo vet kwijt te spelen, moet je liefst 6.800 kilocalorieën verbranden. Dat betekent dat je voor één kilogram 13 uur moet lopen. Wat wel het geval is: je figuur wordt anders als je gaat sporten: je verliest vet, maar kweekt extra spieren.”

Kjell

“Wat is de ideale loopschoen voor marathons of trails doorheen de bossen?”

“Bij de aankoop van zo’n schoen let je best op drie zaken”, zegt professor Veerle Segers (UGent), gespecialiseerd in de biomechanica. “Een goeie trailloopschoen heeft meer profiel onderaan, zodat je meer grip hebt op de ondergrond. Ten tweede is zo’n schoen ook meer waterbestendig, omdat je offroad vaker nattigheid tegenkomt. En tot slot zijn er ook verschillende modellen, afhankelijk van je persoonlijke voetafrolpatroon. Als je last hebt van stevige schokken, moet er meer demping zijn. Is er sprake van *overpronatie* – het te veel kantelen van je voet – dan heb je een meer stabiliserend model nodig. Trailschoenen zijn overigens niet aan te raden voor beginners, omdat ze meestal een pak stijver zijn dan klassieke schoenen.”

Hans

“Wat is de pijn aan de binnenzijde van je knie op het einde van een loopsessie? Is dit gevaarlijk en moet je daar iets aan doen?”

“Deze pijn heb je in drie gradaties”, zegt sportarts Chris Goossens. “Bij graad 1 kan je gewoon doorlopen en gaat het weer voorbij. Bij graad 2 voel je de pijn tot het einde van de tocht en bij graad 3 moet je stoppen tijdens het lopen. In dat laatste geval zou ik eens naar een arts gaan, bij de eerste twee graden heeft het allicht te maken met je loopstijl. Kort gezegd komt de druk van je lichaam op een verkeerde manier op je knie. Een loopzool kan die houding bijsturen, waardoor je minder last zult hebben.”

(Lees verder onder de foto)



Sportarts Chris Goossens. — © frederik beyens

Axelle

“Hoe kan je pijn aan de schenen vermijden?”

“Dat is een stevig probleem”, zegt Chris Goossens. “Zogenoemde *shin splints*, of beenvliesontsteking, situeren zich aan de binnenkant van het scheenbeen. Het komt voor als dat been iets te veel *uitbocht*. Dan wordt de binnenkant van je scheenbeen meer belast. Dat kan je ontlasten met een zooltje. Maar soms is de ontsteking al verder gevorderd. Dat kan je zelf makkelijk voelen: als je over de scherpe binnenrand van je scheen gaat, moet dat normaal gezien heel smooth en makkelijk zijn. Zodra je er putjes in kan duwen, of je voelt bobbels en pijn, dan ben je al aan rusten toe. Er bestaan zoveel verschillende therapieën voor, maar de basis blijft altijd rust.”

Jozef

“Eet je het best nog iets voor het lopen?”

“Bij trainingen die minder lang dan een uur duren, hoef je niet op iets te letten”, zegt professor Boone. “Pas wel op dat je *nét* voor dat loopje niet nog een zware maaltijd neemt. Twee uur voor de training eten, is perfect. Als de training langer duurt, is het wel aangeraden om tijdens het lopen iets van koolhydraten of drank mee te nemen.”

Michiel

“Als ik meer dan 10 kilometer loop, heb ik de volgende dag vaak pijn aan de benen en knieën. Helpt een recuperatiedrank hierbij?”

“In de meeste gevallen niet”, zegt Chris Goossens. “Als je 10 kilometer loopt, zul je daar gemiddeld een uurtje over doen. Als het niet té heet is, verbruik je daarbij een halve liter tot een volledige liter water. Heel veel mineralen raak je daar op dat moment niet bij kwijt. Is het heel heet, dan wel, en dan kan zo’n recuperatiedrank nuttig zijn.”

“Die pijn in je knieën is waarschijnlijk een kraakbeenprobleem. Daar hebben héél veel mensen last van. De pijn in de benen duidt er voor mij meer op dat je waarschijnlijk een stuk boven je mogelijkheden gelopen hebt, waardoor je een krampgevoel krijgt omdat er te veel melkzuur is achtergebleven in je spieren. Dan kan een dag rusten of wat rustig fietsen je helpen.”

Pierre

“Ik loop al anderhalf jaar, maar telkens ik een wedstrijd heb en steviger train, blesseer ik mezelf en krijg ik een spierscheurtje. Kan het dat lopen niet voor mij is weggelegd?”

“Bij het lopen krijg je een fysiologische belasting, net zoals je dat bij fietsen of andere sporten hebt”, zegt professor Boone. “Maar je belast tijdens het lopen ook de mechaniek: er is een impact op je spieren, pezen en gewrichten. Daarom bouw je beter erg geleidelijk aan op, zodat je geleidelijk meer aankan. Maar sommige mensen zijn er inderdaad niet voor gemaakt en hebben de carrosserie niet om dat te doen.”

“Mogelijk kan je wel nog eens kijken naar je loopstijl. Zo bestaan er vandaag sensoren die de impact meten die je genereert wanneer je je voeten op de grond plaatst. Zo leer je op een andere manier te lopen en kan je de impact reduceren.”

- LEES OOK. [Waar dient dat extra gaatje voor en wat is de meest gemaakte fout: dit moeten lopers weten over hun schoenen](#)

Julie

“Welke vitamines of supplementen helpen het lopen te bevorderen?”

“Eerlijk? Bij recreatieve lopers is een gezond en evenwichtig dieet meer dan voldoende”, zegt professor Boone. “Ga je deelnemen aan een wedstrijd van meerdere dagen, dan zou wat vitamine C wel kunnen helpen. Na het sporten is chocolademelk de ideale recuperatiedrank. Daar zitten koolhydraten én proteïnes in en dat helpt je spieren te herstellen.”

Jana

“Helpen die schoenen met carbonplaat echt om een betere tijd te lopen tijdens een wedstrijd?”

“Die nieuwste schoenen zijn goed voor de echte wereldtop en de laag daar net onder”, zegt professor Segers. “Puur biomechanisch is het voor alle andere lopers niet echt een meerwaarde. Het geeft vooral een voordeel bij hogere snelheden en bovendien is het effect al uitgewerkt na hooguit 150 kilometer lopen.”

- LEES OOK. [Bewegen je kinderen te weinig? Hoe krijg je ze aan het lopen en waarop moet je letten? Sportleerkracht verklapt zijn trucs](#)

“Dat neemt niet weg dat zulke schoenen ook een placebo-effect kunnen hebben. Als je gelooft dat je schoenen je sneller zullen doen lopen, dan loop je misschien ook sneller. Op lagere niveaus zul je echter veel meer vooruitgang boeken als je op andere dingen werkt, zoals een beter trainingsschema of een betere voeding.”

Marcel

“Hoe kan je het best terug beginnen opbouwen met lopen als je al 10 jaar niet meer hebt gelopen?”

“Traag”, zegt Boone. “Die geleidelijkheid is heel belangrijk. Die opbouw zit erg goed in veel start-to-runschema's. Het gaat erom dat je de belasting per week hooguit met 10 procent mag opdrijven. In

het begin is dat afwisselend stappen en lopen, maar gaandeweg kan je het lopen meer opbouwen. Ikzelf loop heel geregeld, maar soms heb ik ook weleens een pauze van een half jaar. Dan hoeft je nog niet helemaal van nul te herbeginnen. Maar als het echt lang geleden is, kan een rustige start zeker geen kwaad.”

Dieter

“Is het verstandig om als veertiger – en na twee meniscusoperaties – nog te herstarten met joggen of kies je beter een andere sport?”

“Bij een gewone, propere meniscusoperatie is er niet echt een bezwaar”, zegt Goossens. “Maar als er ook problemen zijn bij het kraakbeen – als er meer dan 50 procent verdwenen is – zal het zeker moeilijker worden en kan je beter gaan fietsen of zwemmen.”