

de Gavertrimmer

Tijdschrift

Joggingclub

Harelbeke



 **ACCENT**
zelfklevende etiketten

DEXIA
Bank HARELBEKE

 **DVV**
Verzekeringen
Jo Claerhout

F. D G

nr 43

december 2005

MEUBINEX
Carpet Convertors

citibank
Gentsestraat 32 Harelbeke

 **VR**
SCHAALWERKERIJ
OMAN BVBA

SPANO n.v.

CREATIEF
grafisch bureau



TRAITEUR
MESTDAGH

Daar is de winter ...



Voila, hier is dat winternummertje reeds. Misschien heb je zelfs het herfstnummer nog niet eens uit. Maar dit keer hebben we met de ganse ploeg ons uiterste best gedaan om nummer 43 u nog te bezorgen voor 1 januari 2006. Hopelijk is dat gelukt, u beoordeelt zelf maar door even naar de kalender te kijken terwijl u dit leest.

***LAAT ONS DUS MAAR STARTEN MET JULLIE ALLEMAAL
EEN GRANDIOOS 2006 TOE TE WENSEN***

Jedere dinsdag vergadert het Gavertrimmersbestuur, levensbelangrijke zaken worden daar besproken, o.a. evaluatie van voorbije activiteiten (de zee-uitstap van 11 december), toekomst en verleden, polsslag van de leden en de datums van de komende belangrijke gebeurtenissen. Hier zijn ze nogmaals:

Op zondag 15 januari 2006 om 10.30 u gaat onze
nieuwjaarsreceptie door.

Dit mag je dus als de enige officiële uitnodiging lezen.
We verwachten alle Gavertrimmers met hun partners in het
zaaltje van de cafetaria van de sporthal.

Graag bieden we jullie (het bestuur) bij een drankje en een
knabbelnootje onze beste wensen aan voor 2006.

Een aantal bestuursleden hebben een speechke voorbereid om u
nuttig en informatief te onderhouden over het reilen en zeilen van
jullie club. Maar vooral gaat het om elkaar eens allemaal te zien,
te voelen en te ruiken. Waar zat je in 2005, wat heb je allemaal
uitgespookt en wat zijn de plannen voor 2006 ?

Op zondag 12 februari 2006 gaat voor de 21^{ste} keer onze
clubwedstrijd **Tiegem-Harelbeke** door.

Voorlopig onze vaste aankondiging om u nu reeds een beetje straf
op te naaien

Tiegem~Harelbeke

ZONDAG

12 FEBRUARI 2006

08.00 u

KOUD, WINDERIG, MIST ?

SNEEUW, REGEN, HAGEL, VORST ?

14 500 m

AANKOMEN IN MINDER DAN ÉÉN UUR ?

HET SNELHEIDSRECORD BREKEN ?

ZIJN WE MET MEÉR DAN 60 LOPERS ?

HAAL IK HET ?

LEEF IK NOG ?

MAMA...



Op zaterdag 11 maart 2006 gaat ons Gavertrimmersfeest door. Reeds vorig jaar werd het thema "Schotland" aangekondigd. Leg dus maar de kilt en doedelzak klaar. Later of op de receptie meer precieze gegevens daarover.

Nike loopschoenen (vervolgverhaal):

Er is een voorlopige optie om dit evenement (Geert Deruddere komt uitleg geven over loopschoenen Nike, met testmogelijkheden en ontbijt aanbod) te laten doorgaan op 19 of 26 maart 2006. Alles moet nog definitief vastgelegd worden. We houden u op de hoogte.

Op vrijdag 18 augustus gaat onze jaarlijkse Verrassingsloop door. Dit is inderdaad een week vroeger dan gewoonlijk, maar de reden is dat we dit jaar op vrijdag 25 augustus 2006 met de Gavertrimmers met de bus naar de "Memorial Van Damme" gaan. Slechts 50 plaatsen en kaarten beschikbaar, als je er zeker wil bij zijn, nu reeds uw plaatsen reserveren bij mij. Prijzen (we hebben een optie op kaarten van 40 euro in tribune 2A, bustrip kost zo'n 10 euro) en verdere afspraken volgen nog.

Wil je dit allemaal meemaken in 2006 bij en in uw geliefd clubje, dan moet je dringend inschrijven en vooral in eerst instantie uw lidgeld voor 2006 betalen.

Je vindt in dit nummer een uitnodiging tot betaling met overschrijvingsstrook.

Graag hadden we dit ontvangen tegen de nieuwjaarsreceptie.

(onze nieuwe leden Anja, Veronique, Frank en Willy zijn reeds ingeschreven voor 2006)

Wat valt er nog allemaal te lezen in dit nummer:

- Inleiding, datums en algemeenheden
- Verslag "trip naar zee 2005" en foto's
- Voorstelling enkele nieuwe leden
- Droom of realiteit, Philippe Lagae gaat er tegenaan
- Verslag 60 wedstrijden in één jaar
- Alles over loopletsels, de derde reeks kopies uit een verschrikkelijk interessant boekje (gekregen van Philippe Van Enis). In de volgende Gavertrimmers komt telkens het vervolg. Dus bijhouden !
- Uitslagen voorbije maanden
- Wedstrijden 1^e kwartaal 2006

Veel leesgenot,

Xavier

22 november 11.48u.

geboorte Emma Ernalsteen

Dinsdag jongsleden is Gavertrimmer Sam Ernalsteen vader geworden van een flinke dochter Emma.

Mama Nathalie en papa Sam melden nog dat Emma 3.320 gr weegt en 47 cm meet.

Alvast proficiat aan Nathalie en Sam !

Daguitstap naar zee met de Gavertrimmers

Zondag 11 december was het weer zover.

De Gavertrimmers met hun familie trokken richting kust voor een dagje genieten.

We werden om 7h30 in het schooltje op 't eiland verwacht voor een lekker ontbijt.

Er werd ons eerst een glaasje champagne aangeboden, kwestie van de dag in schoonheid te beginnen.

De ene kwam al wat wakkerder voor de dag dan de andere, sommigen waren blijkbaar pas uit bed gestapt.

Na het ontbijt vertrokken we richting kust met bestemming Ravelingen.

De partners en kinderen konden zich uitleven in het zwembad met stroomversnellingen terwijl de Gavertrimmers hun zondagse gezondheidsloopje afhaspelden.

Ik heb vernomen van mijn ventje dat ze ongeveer 11 km gelopen hebben waarvan de laatste 5 km op het strand werden gelopen.

Nadien kwamen ze ons vergezellen in het zwembad en het bubbelbad.

't Schijnt dat een bubbelbad deugd doet als ge gelopen hebt en ook als ge niet gelopen hebt.

Geert was wat te enthousiast het bad ingedoken en toen hij terug boven water kwam was zijn bril nergens meer te vinden.

Hij bleek op de bodem van het zwembad te liggen.

Daarna was er afspraak in de bar voor een aperitiefke.

Nadine dronk een "blauwe" huisaperitief en toen ze haar tweede bestelde bleek die "kleurloos" te zijn.

Blijkbaar zat er toch genoeg alcohol in want tijdens het bowlen later was ze wat moe.

Daarna konden we nog aanschuiven voor het middagmaal waarna we richting bowlingbaan trokken om 2 partijtjes te spelen.

De groepjes werden willekeurig ingedeeld en de competitiegeest was heel groot. De complete uitslag kan je terugvinden in bijlage.

Wij (Bart, Kevin, Luc, Xavier en Veerle) hadden baan 15 en na het eerste spel viel het ons op dat de rechterkegel nooit omviel en als die dan eens omviel dan werd dat niet gedetecteerd.

We zijn dan maar veranderd naar baan 13 maar we waren natuurlijk volledig uit concentratie.

Luc heeft er nog een paar duikvluchten tussen gestoken en Xavier is nog op zoek geweest naar enkele nieuwe ballen maar het heeft niet mogen zijn.

Anders zat de kampioen zeker in onze groep, zeker weten.

Guido werd de verdiende winnaar met 249 punten maar volgend jaar nemen we zeker revanche met een betere baan en ballen.

De kinderen konden ook bowlen en die haalden zowaar ook goede punten.

Daar werd Jeffrey de winnaar.

Nadien vertrok iedereen tevreden terug naar huis.

Een dikke proficiat aan de organisatoren, 't was fijn, 't was leuk en hopelijk tot volgend jaar !

Op de volgende bladzijden enkele foto's.

Uitslag van twee partijtjes bowling (enkel de eerste vijf) :

Heren :

1. Guido De Praitere 249
2. Wim Declercq 224
3. Lieven Debeurme 211
4. Luc Piccavet 202
5. Stefaan Canniere 197

Dames :

1. Betty Spencer 157
2. Josefine 153
3. Isabelle 143
4. Nadine 141
5. Fabienne 131

Bij de kindjes won Jeffrey Lefever.

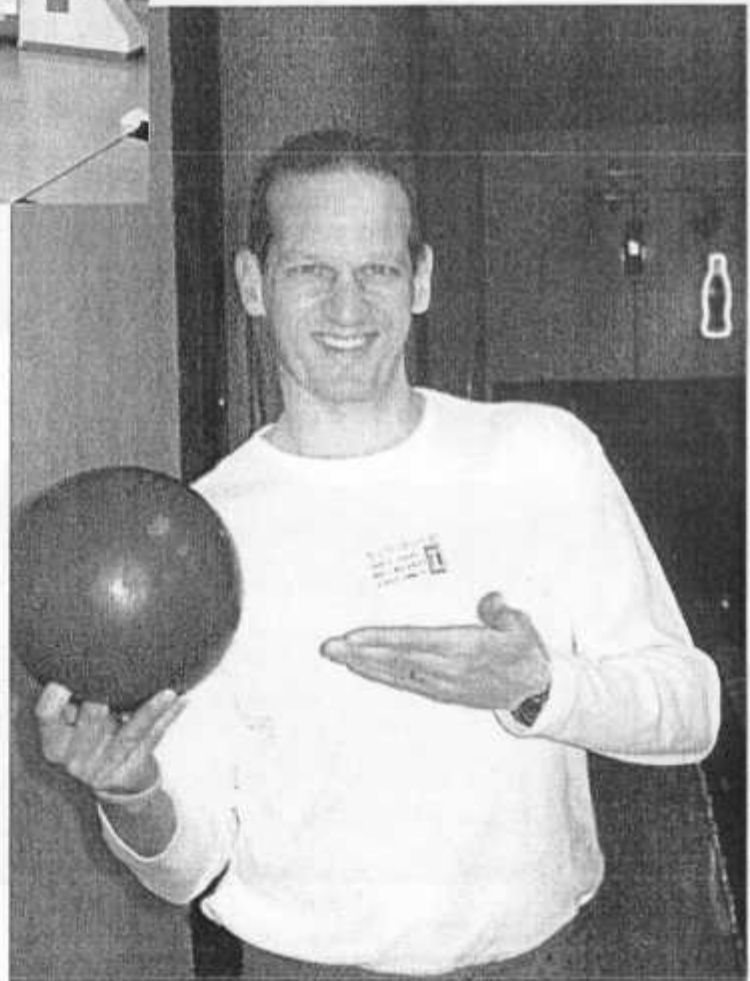
Veerle (oftewel Betty Spencer)

11 DECEMBER : UITSTAP NAAR ZEE

ENKELE IMPRESSIES



11 DECEMBER : UITSTAP NAAR ZEE
ENKELE IMPRESSIES (DEEL 2)



Hoe zot moet ge zijn om 60 wedstrijden in één jaar te lopen ?

Eind 2004 kreeg dit idiote plan zijn definitieve vorm. In 2005 zou ik proberen 60 wedstrijden te lopen. Het was eigenlijk maar voor één jaar volhouden wat ik toen reeds in november en december deed zijnde twee wedstrijden per week te lopen (tweemaal tweeënvijftig is toch 104, dus ...)

In praktijk is het dan niet zo eenvoudig.

Ik ben al eens op reis of er is een familieverplichting of er is gewoonweg geen wedstrijd beschikbaar. Slagen zou dus betekenen dat ik niet gekwetst geraak en héél héél veel tijd aan het lopen spendeer.

Het is nu zondagmorgen 18 december 2005. Gisteravond heb ik mijn 59^{ste} gelopen.

Helaas, 'mes' in de hamstring aan km 7.

De 60^{ste} (geplant voor deze namiddag in Deerlijk) gaat voor mij dus voorlopig niet door.

We zien wel of het nog genezen geraakt voor de corrida van Tielt.

Anders blijven we dus steken op 59.

Ik heb dit loopjaar een beetje in cijfers samengevat.

Hier komen ze:

630 kilometers als wedstrijd gelopen

44 uren wedstrijd gelopen

14,3 km/u is mijn gemiddelde snelheid geweest

35^{ste} /100 is mijn gemiddelde plaats in de uitslag

3500 km afgelegd om er te geraken en terug (een deel met Serges Saab)

300 euro aan inschrijfgelden

350 uren weg van thuis voor die wedstrijden

400 euro uitgegeven aan drank voor en na de wedstrijden

20 T-shirts gewonnen

10 handdoeken

Tientallen prutsvoorwerpen, brol en gadgets

1800 km trainingskilometers

250 trainingsuren

2 paar loopschoenen

90% rendement aan plezier

Geëindigd in drie verschillen criteriums.



Los van het feit dat niemand mij dit jaar nadoet binnen de Gavertrimmers (toch iets hé), durf ik besluiten dat ik dit géén twee keer doe.

Het is een beetje mooi geweest voor één keer.

Of laat ik het zo stellen: "je moet aardig loopzot zijn om mij dit na te doen"

Nieuwe leden

We halen een oude gewoonte terug van onder het stof: we stellen de nieuwe leden voor.

Iemand deed al het voorstel om zoiets in mekaar te steken van ieder lid persoonlijk en het consulteerbaar te maken op onze site www.gavertrimmers.be

We stellen achtereenvolgens voor:

- Anja Martens
- Frank De Buck
- Véronique Eeckhout
- Jan Lefever

Tevens doen we een warme oproep aan Willy Vandenberghe om uit de anonimiteit te treden.

nog geen foto beschikbaar

Naam: Anja Martens

Adres :

Gezinstoestand : Gehuwd met Tom Hoste

Werk

Financial controller

Waarom lopen als sport

hoofd leegmaken na een drukke werkdag, fit blijven en de eet- en drink kilo's verwerken ! In het weekend zalig alleen lopen in de natuur (Pays des Collines)

Loop sinds een jaar of 3 maar met te weinig regelmaat - in die 3 jaar maximum 10 wedstrijden gelopen waarvan 3 keer een halve marathon. Ook wat mountainbike en fitness. Heb tot vorig jaar ook 6 jaar gezwommen met een zwemclub in Ronse.

Beste prestatie

-ING halve marathon Brussel (1 uur 58min)

-Dynamicarun in Meulebeke 10 km (46 min)

Ambitie

Weinig concreets, misschien ooit eens een volle marathon of een kwart triathlon?.

Hoe de Gavertrimmers leren kennen

We zagen jullie lopen aan de Gavers + artikel in Runner's World en loopverleden.

Lid geworden om in clubverband voornamelijk in de winter regelmatig te trainen + is ook veiliger.



Naam: Frank De Buck

Adres :

Gezinstoestand : Genuwd met Xavrine Verfaillie

Werk
Waarom lopen
als sport

Onderhoudstechnieker - Machinebouwer

Mijn sportverleden bestaat hoofdzakelijk uit voetbal. Een 6-tal jaar actief op provinciaal niveau en een 5-tal jaar als liefhebber.

Daarna een 4-tal jaar mini-voetbal. Na een hernia operatie heb ik ongeveer 4 jaar geen sport meer kunnen doen. Zo'n 3 jaar geleden ben ik dan begonnen met lopen en 1 jaar later heb ik mij bij AZW aangesloten waar mijn jongste zoon reeds actief was.

Beste prestatie

Ik loop voornamelijk om in conditie te blijven maar daar ik nogal graag wedstrijden loop, is het lopen wel een verslaving geworden. (loop gemiddeld 6 dagen/week)

- 1/2 marathon in Ieper (5 juni 2005) : 1 uur 19min 52sec

- Kuurne (okt. 2005) : 1 uur 21min 13sec

- Dwars door Geluwe 14.6km in 53'11" (17de)

- Zwalmjogging 15.5km in 58'40" (4de)

Ambitie

Mijn ambities zijn gewoon mijn tijden van vorig jaar te verbeteren.

Wat ik wel eens wil bereiken in het lopen is een marathon te lopen onder de 3 uur. Vorig jaar heb ik de wedstrijd moeten staken na 37km.

Verder gewoon veel plezier beleven aan het lopen.

Hoe de
Gavertrimmers
leren kennen

Voornamelijk lid gekomen bij de Gavertrimmers om mijn duurlopen in groep af te werken.

Ben reeds 2 jaar lid bij AZW waar we 3 maal per week gezamenlijk trainen (vooral interval op piste en kortere duurlopen op trimpad).

Heb de Gavertrimmers leren kennen door AZW-atleten die ook lid zijn van jullie club. (oa Guido - Lode - Geert - Frederic - ...)



Naam

Véronique Eeckhout

Adres

Gezinstoestand Gehuwd met Bert Hoste

Werk
Waarom lopen
als sport

Grafisch verantwoordelijke Acopy Printing Kortrijk

Ludiek begonnen, gestart met een paar vriendinnen aan een start to run, maar als enige volgehouden en vond het ongelooflijk van mijn eigen dat ik 5 km kon lopen maar wou toch nog ietske meer...

Beste prestatie
Ambitie

-geen noemenswaardige ...

Niet echt, toch niet in het lopen. Zal tevreden zijn als ik de winter doorkom en toch nog ongeveer 10km kan lopen, dan ben ik een tevreden mens.

Andere hobby's

hier (= op 't werk) zeggen ze me dat ik niks liever doe, dan andere mensen ambeteren (grapje)



Naam: Jan Lefever

Adres : .

Gezinstoestand : getrouwd met Jocelyne Devolder en vader van 3 kinderen Jeffrey (12) Jason (10) en Jelle (3)

Werk	metaalbewerker, werkend als frezer bij Bekaert Ingelmunster
Waarom lopen als sport	na 15 jaar competitie snooker gespeeld te hebben had ik wel eens goesting naar iets anders, daar ik vroeger al goed liep op school (beter dan nu) er eens mee herbegonnen.
Beste prestatie	-op ne marathon 3h51min43sec (Guldensporenmarathon 2005) -op ne halve marathon 1h29min12sec (Ieper 2005) -maar mijn beste prestatie vind ik mijn verbetering in het lopen van 12.8km in 56min 14sec (Brigandloop Ingelmunster 2005) aan gemiddeld 13.7km/h naar 13.2km in 50min 36sec (Kermisjogging Harelbeke 2005) aan gemiddeld 15.7 km/h
Ambitie	-ooit eens ne marathon binnen de 3 uur te lopen (misschien hoog gegrepen en het gaat misschien ook nooit lukken, maar een mooi doel) -1h25 lopen op een halve marathon en een hogere snelheid halen in korte wedstrijden en voor Geert en Steven eindigen in Tiegem-Harelbeke 2006
Andere hobby's	snooker, mountainbike, zwemmen, voetbal (passief, ik heb 2 zoons die voetballen), computergames
Hoe de Gavertrimmers leren kennen	ik ben eigenlijk gestart in avi-ingelmunster door aandringen van medecollega's van het werk , 'k heb daar dan meegetraind voor de Guldensporenmarathon en na die wedstrijd heb ik besloten het trainingsgebied dichterbij huis te houden. Het is eigenlijk dwaas van zover te gaan trainen als je in de Gavers kunt gaan trainen. Ik ben dan een beetje op internet gaan zoeken en zo kwam ik terecht bij de Gavertrimmers. En tot nu toe heb ik hier nog geen spijt van, alleen vind ik het jammer dat er weinig intervaloefeningen in groep gedaan worden, al is het nu al iets beter met Steven die hier een beetje het initiatief voor genomen heeft.

't Is eens wat anders dan lopen of fietsen. Een werkfoto van Wim Declercq



Kruiser Wim Declercq : „Voorwoord bij de mensen van ons gezin, „geuker“ christen. Wij moeten ons voortdurend inzetten op de „weg“.

Droom of realiteit ?

Wat voor velen een droom is, is voor onze Gavertrimmer Philippe Lagae werkelijkheid geworden.

Hij maakt deel uit van het Dream Team van Runners World voor de marathon van Rotterdam 2006.

U vind hieronder een stukje van zijn relaas uit zijn blog.

Yes, juij ... , het is dus toch waar : ik mag toetreden tot het onsterfelijke Dream Team van Runners World voor de marathon van Rotterdam.

Aanvankelijk dacht ik nog aan een goeie grap van enkele vrienden, die een Nederlander aan de telefoon ingehuurd hadden om Frank Spencer om de tuin te leiden, maar sinds gisteren staat het op Runners World.

Dat betekent professionele begeleiding met trainingsschema's op maat, een volledige loopuitrusting van Adidas met een Polar hartslagmeter, enkele loop-workshops, een trainingsweekend in Schoorl, wedstrijden en enkele verrassingen ... en uiteraard – ik zou het bijna vergeten – de marathon zelf.

Ik zal er uiteraard 200 % voor gaan en ga van elke seconde genieten : ik zie uiteraard niet op tegen een zwaar trainingsregime, ik heb alleen, als liefhebber van een biertje en een goed glas wijn, wat schrik van de dietiste - :))).

Het dream-team bestaat uit 3 Vlamingen (Marij uit Zwijndrecht en Jurgen uit Drongen) en vier Noorderburen.

Ik heb me dan maar plichtsbewust voor mijn laptop gezet en mijn intake-formulier "Dreamteam 2006" van trainer Rob Veer minutieus ingevuld. Wellicht zal hij zich daarop baseren om een aangepast trainingsschema voor Frank Spencer op te stellen.

Op het intakeformulier kregen we een heleboel uiteenlopende vragen om in te vullen : dat varieerde nogal : uiteraard wat personalia – gewicht, lengte, etc ... Daarnaast moest je je eigen sportieve achtergrond schetsen, eventuele andere sportieve bezigheden vermelden. Er werd ook gepeild naar het blessureverleden – gelukkig voor mij (hout vasthouden) nog relatief maagdelijk wit – en de indeling van de trainingsweek.

Rob wil immers weten hoeveel ik per week kan trainen en welke momenten er wel kan of mag getraind worden en wanneer het zeker niet past. Waauw ... training op maat.

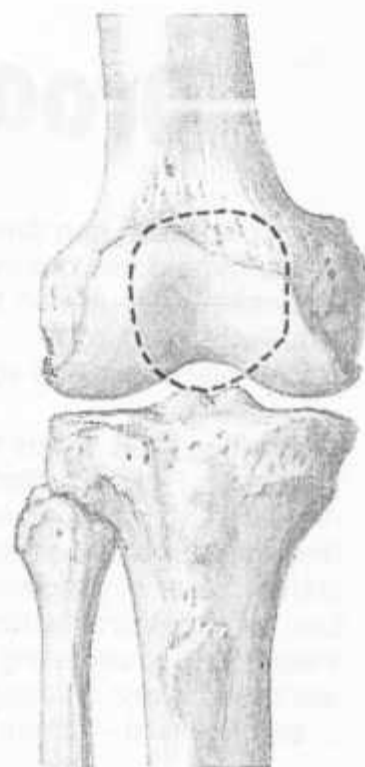
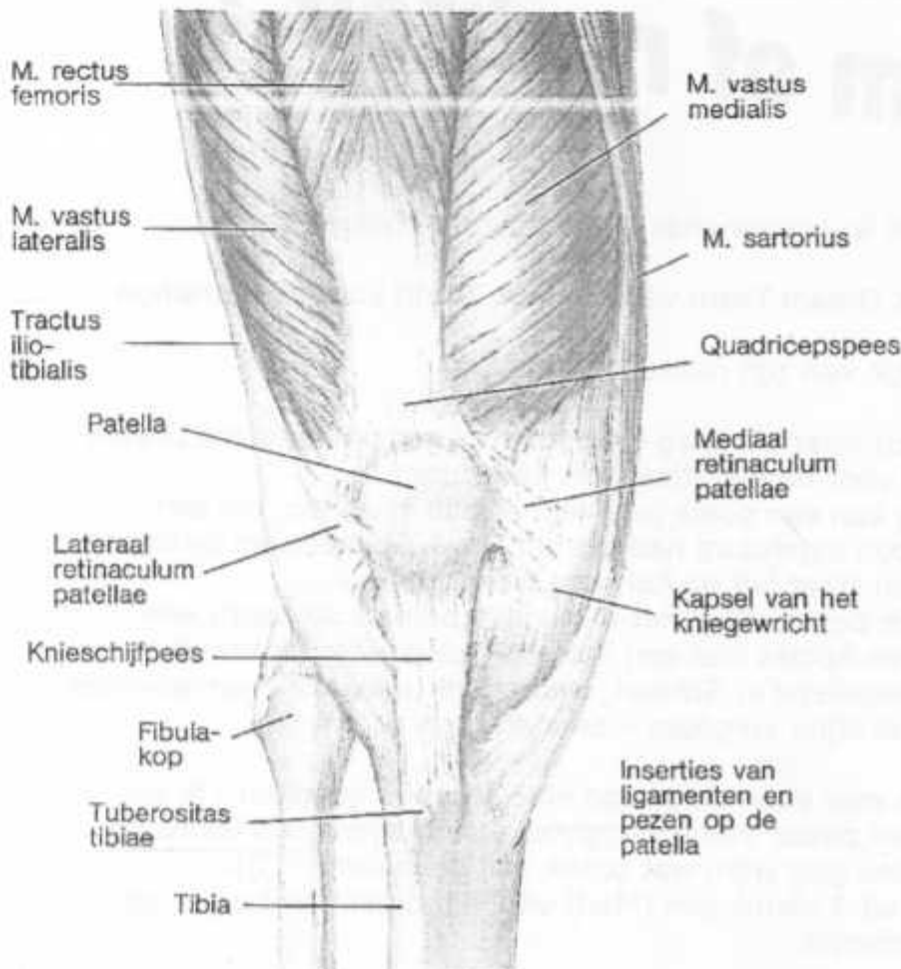
Er werd natuurlijk ook gepolst naar de geplande eindtijd (3u45') en waarom ik denk dat dit haalbaar is.

Daarnaast waren ook nog wat variavragen over je wedstrijdplanning (voorjaar 2006 en de langetermijnplanning), de eventuele vakantieplannen (tussen nu en de marathon – en of je kan lopen op je vakantieoord), en ook nog wat vragen over je huidige hartslagmeter, etc ...

Met een simpele druk op de knop ging mijn vragenlijstje in enkele seconden richting Utrecht – de techniek staat voor niets.

De Gavertrimmers volgen Philippe uiteraard op de voet.

Wie ook wil meevolgen: <http://frankspencer.skynetblogs.be/>



Normaal glijdt de patella (stippellijn) in de met kraakbeen bedekte fossa intercondylaris

F. Netter M.D.
© CIBA

Bij een gestrekte knie ligt de patella boven en tussen de femurcondylen, tegen het suprapatellaire vetkussen



Als de knie gebogen wordt, komen de quadriceps- en knieschijfpees onder spanning en drukken ze de patella tegen de femurcondylen aan



Tangentiële opname. De patella ligt normaal in de fossa intercondylaris

Te strak aangespannen laterale spieren en ligamenten, samen met zwakte van de m. vastus medialis, doen de patella lateraalwaarts uitwijken wanneer de m. quadriceps contraheert

Door onvoldoende ontwikkeling van de laterale condyl kan de patella lateraalwaarts bewegen; hierdoor krijgt ze een „jockeypet“-uitzicht



Tangentiële opname van een slecht ontwikkelde laterale condyl met een „jockeypet“-patella

De patiënt kan lijden aan het «malicious malalignment-syndroom» (maligne slechte-aflijningssyndroom), een weinig ontwikkelde vastus medialis, «strabisme» van de patella, gewrichtscrepitaties of een lichte opzetting van de knie. Wanneer de onderzoeker de patella lateraalwaarts probeert te bewegen, zal de patiënt de quadriceps aanspannen; deze reactie wordt het positieve angst- of bezorgdheidsteken genoemd. Wanneer men de knie vanuit 30° flexie volledig strekt tegen een weerstand in, veroorzaakt dit pijn, evenals het aandrukken van de patella tegen de femurcondyl.

De standaardröntgenfoto's kunnen normaal zijn maar een tangentiële opname kan aantonen dat de hoek van de fossa intercondylaris stomper is, met een onvoldoende ontwikkelde laterale femurcondyl en een «jockeypet»-aspect van de patella. Hoewel een artroscopie niet noodzakelijk is, toont ze de vezelige verweking van het knieschijfkraakbeen. Bij de differentiaaldiagnose moet worden gedacht aan reumatoïde arthritis, sepsis, osteochondritis dissecans, gepigmenteerde villonodulaire synovitis en synovitis van de knie. Heup- of bekkenafwijkingen kunnen gerefereerde pijn veroorzaken (via de n. femoralis) distaal in de voorzijde van de dij, wat door de patiënt of arts verkeerd kan worden geïnterpreteerd als kniepijn. Tot onze grote ontstelling zien wij soms een patiënt met een primaire beentumor van het ilium, de heup of het femur die wegens «kniepijn» een orthopedisch apparaat voorgeschreven kreeg.

Behandeling. De pijn moet worden behandeld voordat de training en het lopen kunnen worden hervat. Wanneer men de loper korte tijd na het verschijnen van de klachten ziet, bestaat de behandeling uit rust, applicatie van ijs op de knie tot de huid rood wordt (5 tot 7 minuten) en acetylsalicylzuur. Andere anti-inflammatoire geneesmiddelen zullen de symptomen helpen verlichten. Na 24 tot 36 uur dienen de ijsapplicaties te worden gestopt en vervangen door vochtige warmte op de knie gedurende 15 tot 20 minuten verschillende malen per dag en zolang het nodig blijkt.

Stoppen met lopen is essentieel. Hoewel de loper soms verklaart dat de pijn vermindert door te lopen met de voeten naar binnen gedraaid (wat de Q-hoek vermindert), kan hij dit niet volhouden wanneer hij vermoeid raakt. De patiënt dient ook bepaalde bewegingen die het patellofemorale gewricht onder druk zetten, zoals knielen, trappen opgaan en langdurig zitten, te vermijden.

Wanneer de pijn verdwenen is, begint de patiënt met progressieve oefeningen tegen weerstand met gestrekte knie om de quadriceps te versterken, vooral de vastus medialis (plaat 7). Hij zit op een tafel of bed met zijn voeten op de rand en met volledig gestrekte knie zodat de patella tegen de suprapatellaire bursa gelegen is. Gewichten, een zak of een aktentas die 0,5 tot 1 kg wegen, worden over de enkel gehangen. De patiënt heft het gestrekte been 10 maal tot 30° en herhaalt de oefening tweemaal. Het gewicht wordt in de loop van verscheidene weken geleidelijk opgevoerd tot 4 à 5 kg. Wanneer de patiënt 50% van het gewicht dat hij kan heffen met het gezonde been, zonder pijn kan tillen met het aangetaste been, zal hij beginnen de gewichten te heffen met de knie in 10 tot 30° flexie. Wanneer hij klachtenvrij is tijdens zijn normale bezigheden, mag de patiënt zijn knie van 10 tot 90° buigen.

De loper mag met een progressief loopprogramma starten wanneer hij kan lopen zonder pijn. Onmiddellijk na het lopen moet hij ijs op de knie leggen. Enkele uren later moet hij zorgen voor vochtige warmte. Blijven trainen met gewichten en niet bergop lopen zijn belangrijk om een recidief te vermijden. Om de verplaatsing van de patella te corrigeren, is dikwijls tijdelijk een orthopedisch hulpmiddel nodig, dat de overdreven pronatie en interne rotatie voorkomt. Een dergelijke steunzool verslijt snel, maar is een uitstekende klinische test. Indien de steunzool goede resultaten geeft, kan de arts een permanente steunzool voorschrijven.

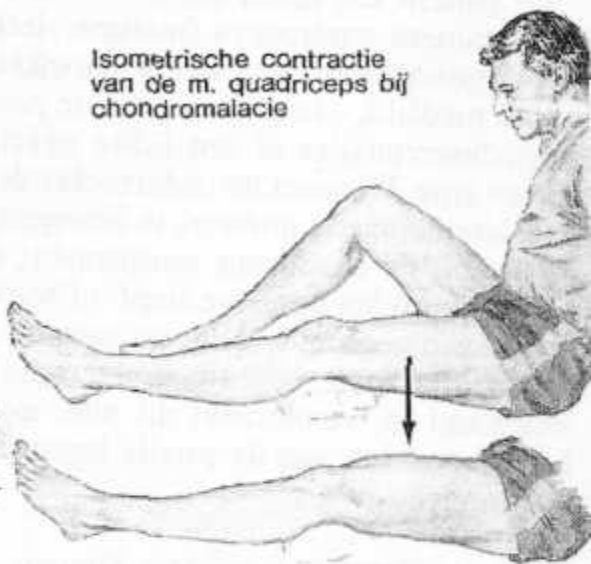
Knie-omslagen, hoefijzervormige beugels, infrapatellaire banden en derotatiebeugels werden vroeger gebruikt om de symptomen

Versterkende oefeningen

Het heffen van gewichten met gestrekt been om de m. quadriceps te versterken bij chondromalacie



Isometrische contractie van de m. quadriceps bij chondromalacie



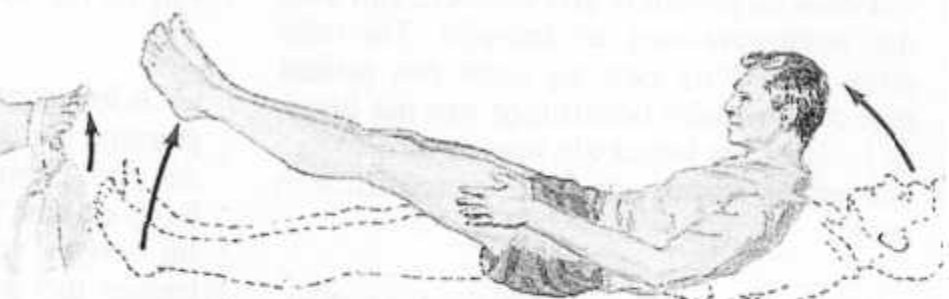
Het met gebogen knie opheffen van gewichten met de enkel bij het tibialis anterior syndroom



Het rechtekomen met gebogen knieën voor het versterken van rug- en buikspieren



Buigoefeningen voor rug- en buikspieren



Het uitoefenen van laterale druk voor de voetabductoren



Het uitoefenen van mediale druk voor de voetadductoren



Het grijpen van een handdoek met de tenen voor de plantaire flexoren



te verminderen. Deze kunnen worden vervangen door een goede steunzool. Intra-articulaire injecties van corticoïden kunnen de vroege symptomen verlichten; lopers zullen echter zelden deze maatregel appreciëren en verkiezen meestal een correctie van het biomechanisch probleem d.m.v. oefeningen en steunzolen. Heelkunde wordt zelden toegepast voor de correctie van deze aandoening. Bij de hardnekkigste gevallen kan een proximale ascorrectie met klieven van het lateraal retinaculum, inkorten van het mediaal kapsel en naar voren brengen van de vastus medialis worden overwogen.

Bij de adolescent met recidiverende chondromalacie, met of zonder subluxatie, is een correctie van de biomechanische problemen om goed te kunnen lopen, alleen nuttig indien het kind zonder pijn kan lopen. Misschien zou het kind beter een andere sport kiezen.

Tractus iliotibialis wrijvingssyndroom

De tractus iliotibialis is een brede strook fascia lata die langs de laterale zijde van de dij verloopt en zich vasthecht op het tuberkel van Gerdy op de laterale tibiale condyl (plaat 8). Bij het buigen en strekken van de knie tijdens het lopen, wrijft de tractus iliotibialis aanhoudend over de laterale femurcondyl, wat inflammatie kan veroorzaken. Dit veroorzaakt laterale kniepijn boven het gewricht, maar niet even goed gelokaliseerd als de pijn bij popliteus-tendinitis (zie verder).

Het tractus iliotibialis wrijvingssyndroom komt gewoonlijk voor bij beginnende lopers met een tibia vara en een voet in hyperpronatie. Het komt ook voor wanneer een loper loopt met schoenen waarvan de buitenrand van de zool versleten is, en verdwijnt dan vaak nadat de schoen werd hersteld. Pijn en gevoeligheid ter hoogte van de insertie van de tractus iliotibialis op de tuberkel van Gerdy kan ook het gevolg zijn van overbelasting.

Behandeling. De behandeling van het tractus iliotibialis wrijvingssyndroom bestaat uit ijsapplicaties op de knie gedurende 20 minu-

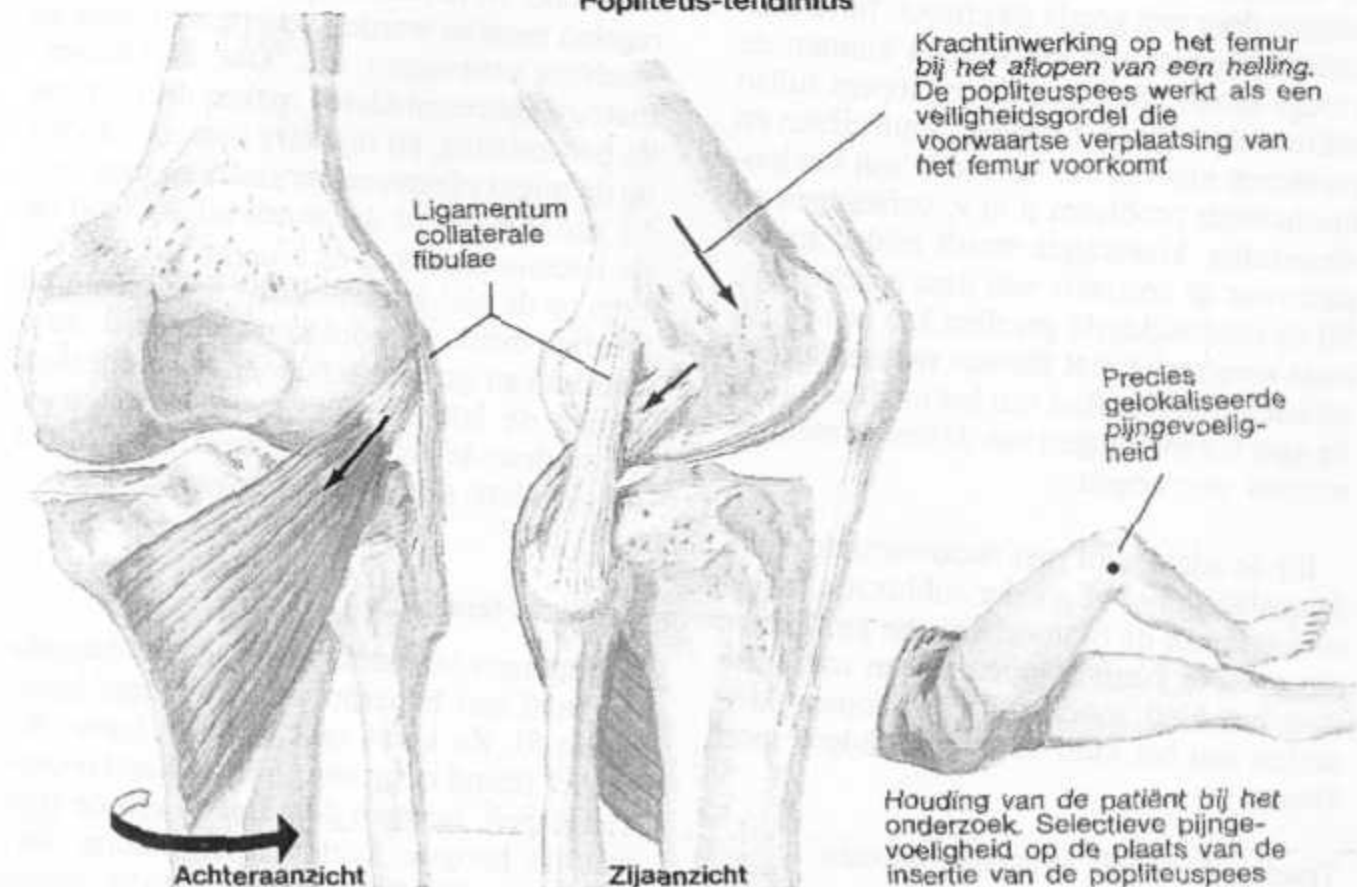
ten, gevolgd door oefeningen om de tractus iliotibialis uit te rekken (plaat 9). Deze maatregelen moeten worden voortgezet totdat de klachten verdwenen zijn. Ook anti-inflammatoire geneesmiddelen maken deel uit van de behandeling, en injecties met corticoïden op de meest pijngevoelige plaats kunnen nuttig zijn. De kracht die wordt uitgeoefend op de laterale zijde van de knie bij het neerkomen op de hiel, in combinatie met de interne rotatie, dient te worden verminderd door middel van gepaste schoenen of steunzolen. Indien de laterale schoenzool versleten is, dient deze te worden hersteld ofwel dient men andere schoenen te dragen.

Popliteus-tendinitis

Popliteus-tendinitis staat in rechtstreeks verband met hyperpronatie en bergaf lopen (plaat 8). Ze komt vaak voor bij lopers die op het strand of op een ander hellend oppervlak lopen, hetgeen de pronatie van de voet aan de hoogste kant van de helling doet toenemen. De begeleidende interne tibiale rotatie brengt de aanhechting van de popliteuspees op de laterale femurepicondyl onder spanning. Daar de popliteus als functie heeft te voorkomen dat het femur naar voren glijdt op het tibiale plateau tijdens de intermediaire stand, zal bergaf lopen deze structuur sterk belasten. De pijn verschijnt acuut op de plaats van insertie van de popliteuspees op de laterale femurepicondyl.

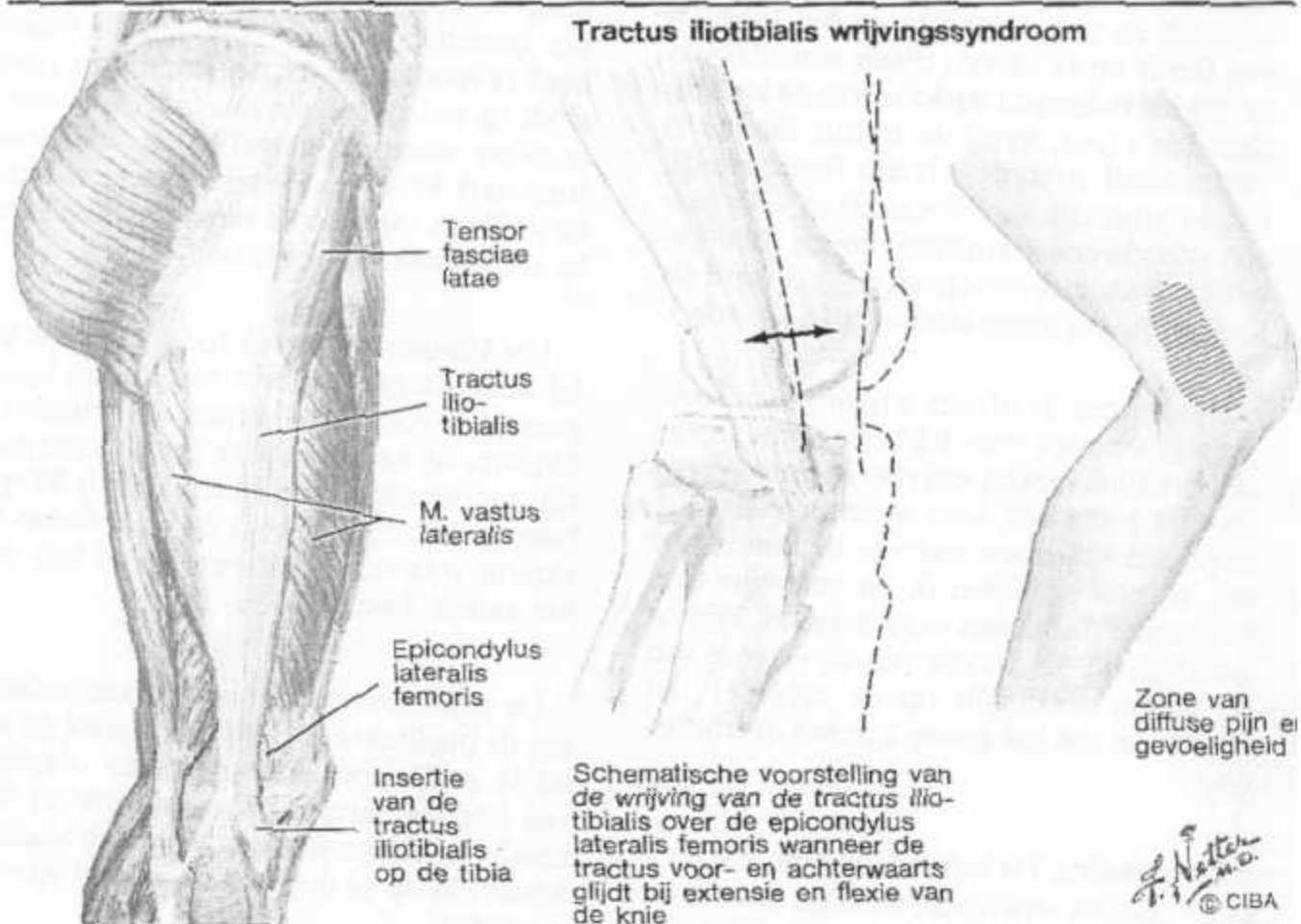
Het klinisch onderzoek toont een sterk gelokaliseerde gevoeligheid van de popliteuspees juist vóór het ligamentum collaterale fibulare. Bij het onderzoek ligt de patiënt op zijn rug, de aangetaste knie minstens 90° gebogen, de heup gebogen en in abductie en externe rotatie, met de voet op de knie van het andere been.

De gelokaliseerde pijn aan de aanhechting van de popliteuspees stelt ons in staat dit letsel te onderscheiden van andere oorzaken van laterale kniepijn, zoals het tractus iliotibialis wrijvingssyndroom of een bestaande scheur, kyste of degeneratie van de laterale meniscus.



Tractie op de m. popliteus bij interne rotatie van de tibia en het voorwaarts duwen van het femur bij flexie van de knie

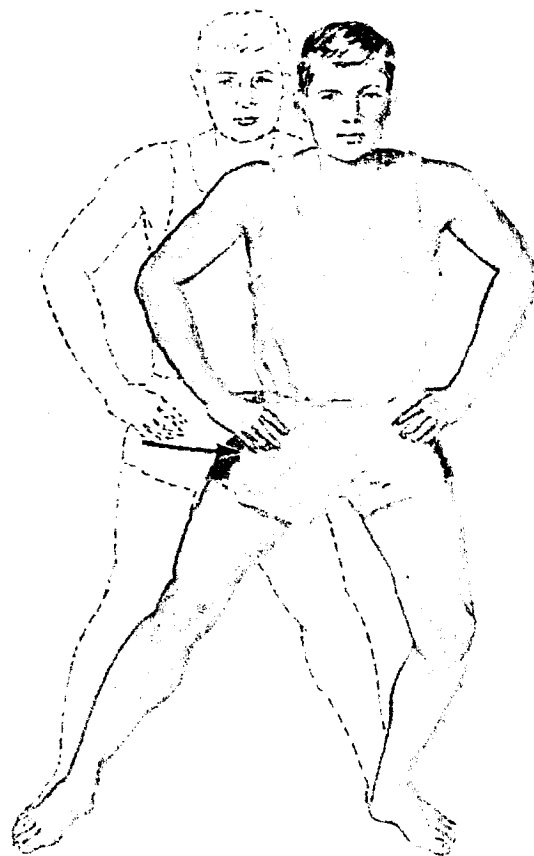
Tractus iliotibialis wrijvingsyndroom



Strekcoefeningen

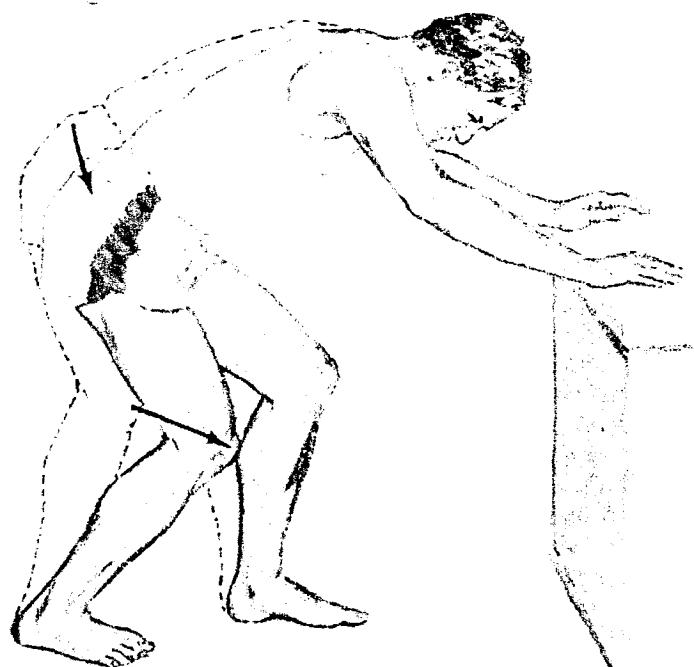


Strekcoefeningen voor de hamstrings en plantaire fascia

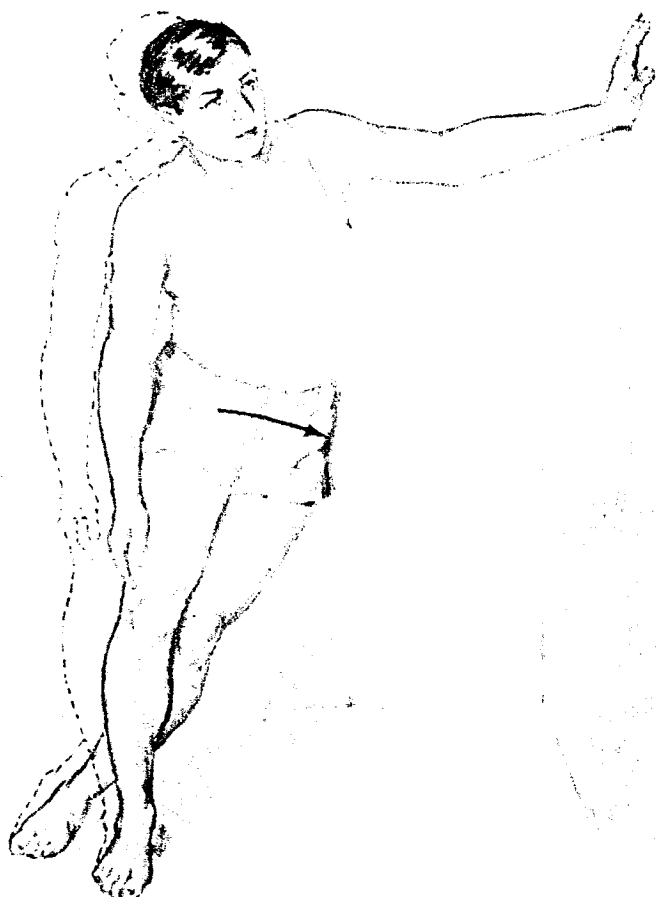


Strekken van de adductoren

*W. J. Van der
K. J. CISA*



Strekcoefeningen met gebogen knie voor de kuitspieren, achillespees, pees van de m. tibialis posterior en plantaire fascia



Strekken van de abductoren en van de tractus iliotibialis

Uitslagen

2 oktober – Statieloopt Deerlijk – 5,12 km

5 Holvoet Liliane 0:22:33

2 oktober – Statieloopt Deerlijk – 12,8 km

16 Deprez Xavier 0:51:19

2 oktober – Marathon de Normandie Le Havre – 42,195 km

128 Debeurme Lieven 3:26:51

148 Huysentruyt Inge 3:30:49

2 oktober – Marathon van Boedapest – 42,195 km

1097 Debaveye Jozef 3:52:44

8 oktober – Stratenloopt Tiegem – 3 km

5 Philip Van Enis 0:10:13

8 oktober – Stratenloopt Tiegem – 6 km

46 Willy Deryckere 0:32:19

8 oktober – Stratenloopt Tiegem – 9 km

11 Lode Schamelhout 0:31:36

32 Geert Verschaeve 0:34:59

35 Rony Verhulst 0:35:15

38 Bart Oosthuysen 0:35:27

40 Serge Bekaert 0:35:38

51 Xavier Deprez 0:37:08

95 Linda Verheyen 0:46:34

8 oktober – Dwars door Geluwe – 14,6 km

90 Wim Windels 1:01:19

9 oktober – Halluin – 9,5 km

59 Xavier Deprez 0:41:05

15 oktober – Kain – 10,4 km

109 Xavier Deprez 0:43:58

138 Patrick Verhaeghe 0:45:14

147 Francky Vandoorne 0:45:41

16 oktober – 20km van Parijs – 20 km

598 Rony Verhulst 1:21:59

956 Geert Verschaeve 1:24:47

1368 Sam Ernalsteen 1:26:55

1395 Bart Oosthuysen 1:27:03

2833 Inge Huysentruyt 1:32:48

16 oktober ING Amsterdam Marathon 42,195 km

576 Philippe Vergauwe 3:10:26

16 oktober – Emmerin – 5 km

30 Xavier Deprez 0:20:12

38 Francky Vandoorne 0:20:51

22 oktober – Grand Prix Flobecq – 10,95 km

119 Xavier Deprez 0:47:12

22 oktober – Vredesloopt Ieper – 5 km

24 Franky Vandoorne 0:20:43

30 Ronald Wietendaele 0:22:43

22 oktober – Vredesloopt Ieper – 10 km

35 Philippe Vergauwe 0:41:09

62 Patrick Verhaeghe 0:44:23

23 oktober – Vieux-Condé – 10 km

67 Xavier Deprez 0:42:29

26 oktober – Armentières – 10 km

18 Xavier Deprez 0:41:56

21 Frank Vandoorne 0:43:03

30 oktober – Gaurain – 9,3 km

106 Frank Vandoorne 0:41:43

30 oktober – Dapalo Herfstcross – Moorsele – 6 km

8 Gilbert Ollivier

5 november – Piet Spruit Memorial – hoek (NL) – 14 km

25 Bart Bossuyt 1.03:25

6 november – 48° Jongerenccross Waregem – 4 km

(master I)

23 Rony Verhulst

6 november – 48° Jongerenccross Waregem – 4 km

(master II)

14 Lucien Lefevre

6 november – 48° Jongerenccross Waregem – 4 km

(master III)

10 Gilbert Olivier

6 november – 48° Jongerenccross Waregem – 6 km

25 Verschoore Hans

6 november – Helemmes – 10 km

113 Xavier Deprez 0:42:57

11 november – Course du souvenir Ploegsteert – 8 km

546 Martin Pauwels 0:37:01

613 Ronald Wietendaele 0:37:38

2307 Nadine Vandekerckhove 0:51:28

11 november – Course du souvenir Ploegsteert – 21 km

167 Rony Verhulst 1:24:50

237 Wim Declercq 1:26:57

291 Geert Vandevyvers 1:29:09

331 Steven Cossement 1:30:27

374 Jan Lefever 1:31:27

714 Johan Christianse 1:38:36

751 Bart oosthuysen 1:39:21

758 Georges Van Nieuwenhove 1:39:29

833 William Verhaeghe 1:40:47

834 Inge Huysentruyt 1:40:48

1155 Philippe Lagae 1:46:02

1240 Franky Verhulst 1:47:45

1470 Hubert Soenens 1:53:00

11 november – Mont de la Trinité Kain – 12,7 km

174 Xavier Deprez 0:54:10

242 Jozef Debaveye 0:56:46

246 Patrick Verhaeghe 0:56:52

258 Franky Vandoorne 0:57:21

11 november – Internationel Cross der Vlanderen**Ronse – 9,7 km**

39 Wim Windels 0:41:56

12 november – Frasnes-Lez-Buissenal – 10,8 km

22 Xavier Deprez 0:51:18

19 november – Route 62 Gistel – 12 km

36 Steven Coussement 0:48:49

20 november – W-VI Kampioenschap Cross (NA)**Ingelmunster (S2) – 4,2 km**

21 Jan Lefever 0:16:34

20 november – W-VI Kampioenschap Cross (NA)**Ingelmunster (M2) – 4,2 km**

22 Lucien Lefevre

20 november – W-VI Kampioenschap Cross (NA)**Ingelmunster (M3) – 4,2 km**

11 Gilbert Ollevier

20 november – Rumes – 9,1 km

206 Xavier Deprez 0:42:57

26 november – Jogging de Mont de L'Encluis – 10,6 km

121 Franky Vandoorne 0:49:27

154 Martin Pauwels 0:51:51

27 november – Westlaan Run Roeselare – 9,5 km

17 Lode Schamelhoult 0:34:25

215 Lucien Lefevre 0:56:06

4 december – 1e Kerstloop Waregem – 8,5 km

29 Lode Schamelhoult 0:29:24

115 Xavier Deprez 0:35:11

194 Lucien Lefevre 0:48:40

11 december – Kerstcorrida Langemark – 10,5 km

90 Bart Bossuyt 0:42:57

Wedstrijden 1e kwartaal 2006

Datum	Wedstrijd		Uur	Afstand
7/01/2006	Nieuwjaarscorrida - Lombardsijde		14:30	10 km
14/01/2006	11e Leopoldsloop - Waterfliet		14:00	21 km
15/01/2006	9e Dirk Martens Corrida - Aalst		16:30	12 km
5/02/2006	11e Le Calvaire du Raven - Nieuwkerke		11:00	10 km
5/02/2006	44ste corrido van 'tSas Slijkens - Oostende		10:20	6 km
18/02/2006	12e Leopoldsloop - Waterfliet		14:00	27 km

DE BLADWIJZER

Marktstraat 83
8530 Harelbeke
056 70 26 36

DIETISTE MARIE-ANN BELAEN

Deerlijksesteenweg 11
8530 Harelbeke
056 70 40 03

FINA STATION JACHRISS

Kuurnsestraat 2-4
8531 Hulste Harelbeke
056 71 22 98

**ARGENTA NIC MESSELY**

Stasegemdorp 23 bus 1
8530 Harelbeke
056 72 99 44

DUC DE BRABANT

Gentsestraat 1
8530 Harelbeke
056 70 10 11

Uw reclame hier ?
056 22 86 90

**DE MARKTFRITUUR
HARELBEKE**

IVAS bvba
Leiestraat 14 bus 21
8520 Kuurne

Autohandel JESMAR

Aan- en verkoop tweedehandswagens
Nieuw Citroën



Stijn Streuvelstraat 20
8530 Harelbeke-Stasegem
0475 38 02 56

DRUKKERIJ VANDEPUTTE

Graaf boudewijn I-straat 27-29 8530
Harelbeke
056 71 11 38

FRITUUR

HARRY & MONIQUE
ZWEVEGEM

DE DUYSSENT PERYCKELS

St Jansstraat 29
8500 Kortrijk
056 21 54 63

**VERZEKERINGS- en
BOEKHOUDKANTOOR
VANDERBAUWHEDE-MEURISSE**

Broelstraat 80 8530 Harelbeke
056 70 32 04

MADERNA TEXTILES

Luc Piccavet
Kortrijksesteenweg 79
8550 Zwevegem
056 20 51 62

BAERT JUWELEN

Gentsestraat 88
8530 Harelbeke
056 71 38 66

Of hier ?
056 22 86 90

INTERSNACK LIANE DEMAN

(horeca snacks – rookwaren)
Stationstraat 55
8860 Lendelede
051 30 54 29

REISBURO VERMEEREN**AUTOCARS**

Marktstraat 89
8530 Harelbeke
056 71 28 85

CAFETARIA DE DAGERAAD**Bij de Sporthal**

Stasegemsesteenweg 21
8530 Harelbeke 0497 181768

DELSPORT

VREDESTRAAT 72
8790 WAREGEM
056 60 30 29