

# Blessurewijzer overbelasting blessures bij hardlopen

## Klachten:

## Actie:

Klachten na hardlopen

—————> Trainingsbelasting reduceren  
Wissel af met andere sporten

Klachten aan het begin van hardlopen  
Klachten na hardlopen  
In ochtend stijf

—————> Trainingsbelasting verder reduceren  
Wissel af met andere sporten  
Maak een afspraak met een (sport)fysiotherapeut

Toenemende klachten tijdens hardlopen  
Pijn in rust  
Hardlopen wordt onmogelijk

—————> Stoppen met hardlopen  
Behandeling (sport)fysiotherapeut  
Training andere sporten: fietsen, zwemmen, roeien, crosstrainer  
Training kracht: core stability  
Training techniek

Constance pijn  
Belasten is onmogelijk

—————> Niet hardlopen  
Behandeling (sport)fysiotherapeut  
Indien mogelijk uitvoeren andere sporten  
Indien mogelijk training kracht  
Indien mogelijk training techniek