



**dS** De  
Standaard

## De Standaard

Date: 29-03-2024  
Page: D 007  
Periodicity: Daily  
Journalist: Josephine Dapaah

Circulation: 66030  
Audience: 397128  
Size: 284 cm<sup>2</sup>



## wetenschapswinkel

# Maakt het uit aan welke kant van de weg je jogt?

Josephine Dapaah, Brussel

Hardlopers houden vaak links aan om goed zicht te hebben op naderend verkeer. Maar almaar aan dezelfde kant van de weg rennen, is dat niet nadelig voor je gewrichten, spieren en pezen, vraagt Josephine Dapaah zich af. Ze had er onlangs een gesprek over met haar kinesist.

Wegen hebben een lichte bolling in verband met de afwatering. Waar de weg buigt, daar buigen ook de ledematen. Als je op een scheve ondergrond loopt, belast je je twee lichaamshelften niet gelijk. En dat kan leiden tot blessures, menen sommige fysiotherapeuten en sportonderzoekers. Bovendien pas je je looppatroon aan als je continu rent op hellend terrein. Je rolt je voeten dan meer naar binnen of naar buiten om je evenwicht te bewaren.

### Lopersknie

“Daar kun je klachten aan overhouden”, zegt bewegingswetenschapper Evert Verhagen van het Amsterdam Universitair Medisch Centrum. “Het Iliotibiaal bandsyndroom (ITBS) wordt hier bijvoorbeeld vaak mee in verband gebracht.” Lopersknie wordt deze blessure, die veel voorkomt bij hardlopers, ook wel genoemd. Je voelt als

renner dan vaak pijn aan de buitenkant van de knie of boven aan je scheenbeen, veroorzaakt door irritatie van de tractus iliotibialis, een peesachtige structuur die vanaf de buitenkant van het bekken over de heup en knie loopt en net onder de knie aanhecht. De tractus iliotibialis is belangrijk voor het stabiliseren van het kniegewricht tijdens hardlopen.

Verhagen heeft een tip om de kwaal te voorkomen. “Wissel regelmatig af. Loop een tijdje aan de linkerkant van de weg en vervolgens een poos aan de rechterkant.”

Sportwetenschapper en biomechanicus Veerle Segers van de Universiteit Gent heeft een iets andere kijk op de zaak. “Er zijn wel studies die een link leggen tussen joggen op bolle wegen en blessures. Maar er zijn ook onderzoeken die dat verband niet vinden. En als je kijkt op populatieniveau, dan blijkt het geen noemenswaardige risicofactor te zijn. Dat komt doordat mensen enorm van elkaar verschillen als het gaat om lichaamsbouw, rentechniek en blessuregevoeligheid.”

“Heb je last van je scheenbeen tijdens het rennen, dan kan het raadzaam zijn om een vlakker ondergrond te zoeken voor



het joggen. Zo niet, dan zie ik daar de noodzaak niet toe.”

### “Prietpraat”

Romain Meeusen, inspanningsfysioloog aan de Vrije Universiteit Brussel, had in het verleden een praktijk als sportkinesist en boog zich destijds ook over de vraag. Dat het link is om op bolle wegen te rennen is volgens hem “prietpraat”.

Zijn collega, expert sportkinesitherapie, Bert Pluym (eveneens verbonden aan de VUB), denkt ook niet dat het zo’n vaart loopt. Dat je het Iliotibiaal bandsyndroom kunt krijgen van langdurige asymmetrische belasting, is volgens hem niet uitgesloten. “Theoretisch zou dat inderdaad kunnen, alleen zien we in de praktijk haast niemand die dermate lang op eenzelfde hellend oppervlak continue blijft lopen.”

**Tomas Van Dijk**



© Getty Images

Vragen voor de wetenschapswinkel zijn welkom op [wetenschap@standaard.be](mailto:wetenschap@standaard.be), onder vermelding van naam en woonplaats.

