

ATV is in lockdown: geen trainingen voor de leden van 18 jaar en ouder tot begin maart.

Witte gevoelloze vingers of tenen door de kou? Dit kan de oorzaak zijn

Lijkbleke vingers tijdens het hardlopen? Dit staat bekend als het fenomeen van Raynaud.

Wat is het koud! Je hebt vast wel eens iemand gezien die zulke koude handen of voeten had, dat zijn vingers of tenen volledig witbleek werden. Of misschien heb je er zelf wel last van tijdens het hardlopen. Vingers worden door kou lijkbleek, waarna ze rood worden en gaan tintelen. Dat kan pijnlijk zijn. Hoe komt dit? Wat kan je eraan doen? En antwoord op de vraag: kan het ook komen door andere dingen dan kou? This content is imported from {embed-name}. You may be able to find the same content in another format, or you may be able to find more information, at their web site.

Hardlopen en syndroom van Raynaud

De meeste lopers kunnen zich goed kleden als zij gaan hardlopen in de kou. Echter, sommige lopers zullen wat extra moeite moeten doen om kwaaltjes te voorkomen. Een lezer van Runner's World stuurde onlangs een mail of we een stuk konden wijden aan het fenomeen dat ook wel bekend staat als: de ziekte van Raynaud / syndroom van Raynaud / fenomeen van Raynaud. Een verschijnsel waarbij de bloedvaatjes in vingers of tenen tijdelijk zo erg vernauwen dat er geen bloed naartoe kan stromen. De vingers of tenen worden daardoor eerst wit en kunnen daarna zelfs blauw worden. Als de vaatjes naderhand weer opengaan worden de vingers eerst rood en gaan ze (soms pijnlijk) tintelen. Hoewel de naam je misschien niet bekend voorkomt, komt de ziekte van Raynaud vrij veel voor: namelijk bij 15 op de 100 vrouwen en 1 op de 100 mannen.

Koude handen kunnen ook een andere oorzaak hebben. Als je last hebt van opvallend koude, witte vingers, ga dan naar de huisarts. Die kan vaststellen of je misschien het Syndroom van Raynaud hebt.

Verkrampen van vaatjes doorgeslagen

Het verkrampen van vaten is heel normaal als het koud is. Zo wordt namelijk de temperatuur in je lichaam goed geregeld.

HET VERKRAMPEN VAN VATEN HELPT OM JE LICHAAMSTEMPERATUUR TE REGELEN

Echter is bij mensen met de ziekte van Raynaud dit systeem een beetje doorgeslagen en verkrampen de vaatjes zo erg dat ze dicht gaan zitten en er helemaal geen bloed meer kan passeren. Dit fenomeen duurt meestal tussen de 5 en 30 minuten. Opvallend aan deze aandoening is dat alle vingers meedoen en de duim niet. Patiënten kunnen hier in een soort aanvallen last van krijgen en sommige aanvallen kunnen ernstiger zijn, tot het zwart worden aan toe. Mensen met extreme klachten kunnen dit ook aan oren of neus hebben.

Niet alleen door kou

Het verkrampen van de vaatjes bij mensen met het syndroom van Raynaud hoeft trouwens niet altijd door koud weer te worden getriggerd. Het kan ook komen door lichamelijke prikkels zoals angst, verdriet, opwindings, zenuwen en stress. Hoe het precies komt dat dit soort emoties deze vaatvernauwing oproepen is niet bekend, maar er zijn vermoedens dat adrenaline een rol speelt.

Hoe kan je witte vingers voorkomen?

Als je last hebt van het fenomeen van Raynaud, dan kan je een aanval proberen te voorkomen door je handen en voeten goed warm te houden. Ook wordt roken of het werken met zwaar gereedschap afgeraden als je hier last van hebt. Mocht je ernstige klachten ervaren dan is het altijd raadzaam een arts te bezoeken, er bestaan eventueel medicijnen om de vaten te laten verwijden. Soms gaat de ziekte vanzelf weer over.

bron: runners world

Deze week heeft ATV een promotiemail ontvanger van safe-iD.

Ik (André Jansen) heb een proefpakket ontvangen en ga het proberen. Mocht je interesse hebben er meer van willen weten kijk op de site van [safe-ID](#) of mail mij via lopersgroep@atvvenray.nl

De prijs van een tag varieert van € 5,95 tot € 10,95.

Mocht je interesse hebben bestel dan de tag via lopersgroep@atvvenray.nl. Waarom? Jij krijgt 25 % korting op je aankoop en ATV krijgt een nog onbekende bonus van safe-iD.



Hoeveel tijd verlies je op verschillende ondergronden?

Ervaren lopers weten dat het al verschil kan maken als er ongelijke stukken met stenen of keien in het parcours zijn opgenomen. Dit geldt helemaal als er veel bochten in het parcours zijn of als je over stukken bosgrond of zelfs door het zand moet. Wat is de invloed van het parcours op de prestatie? Hoeveel tijd verlies je?

Je snelste tijd loop je als je je onderweg steeds richt op je haalbare vermogen voor die afstand. Je loopt dan bewust langzamer heuvelop, komt niet met een rood hoofd buiten adem boven aan, en gaat met een sneller dan gemiddeld tempo heuvelaf. Zo ook met windje tegen en windje mee. Voor de snelste tijd loop je met een constant vermogen.

Als je door zand, of op gras, of op een klinkerweg loopt, zal je zelf moeten inschatten met hoeveel minder vermogen je moet lopen voor de beste prestatie op het parcours. Lopen in mul zand kan meer dan 25% extra energie vragen. Dat hou je niet vol. Je zult daarom je tempo moeten verlagen en een lagere vermogenswaarde op je hardloophorloge aanhouden. Hoeveel lager zal je zelf moeten inschatten.

In de literatuur zijn diverse publicaties verschenen over het specifieke energieverbruik bij verschillende ondergronden. Zo is het energieverbruik van een bosparcours zo'n 3% hoger en van een cross zelfs in de orde van 6% hoger. Deze waarden sluiten goed aan bij onze ervaringen. Het aan te houden (in dit geval gemiddelde) vermogen moet je met hetzelfde percentage verlagen.

In de onderstaande tabel laten we de resultaten zien van berekeningen aan de volgende typen parcours:

1. Ideaal parcours (asfalt, kunststof)
2. Bosparcours (mix van fietspaden en gras, 3% hoger)
3. Cross (mix van gras en zand, 6% hoger)

Uiteraard zijn dit geschematiseerde situaties en zal het parcours in de praktijk afwijken van deze aannames, maar het geeft wel een goede indruk van de invloeden. In de tabel is de invloed van het parcours op de tijden voor onze Marathon Man uitgerekend.

De Marathon Man is het voorbeeld dat we steeds gebruiken in ons boek '[Hardlopen met Power!](#)' en in veel van onze artikelen. Met z'n 70 kg lichaamsgewicht loopt hij de marathon in 3:30 uur.

Invloed parcours Marathon Man			
Afstand (km)	Ideaal (uur:min:sec)	Bos (uur:min:sec)	Cross (uur:min:sec)
0.8	0:03:04	0:03:09	0:03:14
1.5	0:05:59	0:06:09	0:06:19
3	0:12:32	0:12:52	0:13:13
5	0:21:36	0:22:11	0:22:47
10	0:45:13	0:46:28	0:47:44
15	1:09:41	1:11:37	1:13:33
20	1:34:42	1:37:20	1:39:59
21.1	1:40:16	1:43:04	1:45:52
25	2:00:09	2:03:30	2:06:52
30	2:25:57	2:30:01	2:34:07
42.195	3:30:00	3:35:53	3:41:48

We zien dat het effect van het parcours voor onze Marathon Man ongeveer 1 tot 2 minuten kan zijn op de 10 km en 2 tot 10 minuten bij de marathon. Een marathon wordt niet vaak op een cross-parcours gelopen, zodat de verschillen in de praktijk minder groot zijn.

bron: prurun door hans van dijk & ron van megen

Wedstrijden

Wij vragen de leden om als vereniging de naam "**ATV Venray**" te gebruiken. Bij de wedstrijd draag je natuurlijk ook het ATV-shirt en jasje. Het ATV-shirt en het jasje kun je kopen bij Sport 2000, de opdruk "ATV Venray" met het logo is gratis.

Neem je deel aan een wedstrijd, laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	9-2-2021 Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
14-2-2021 tm 28-2-2021	10, 21,1, 30 km		Virtuele Groet uit Schoorl Run loop https://www.groetuitschoorlrun.nl/	
27-07-2021	Blerick	5, 10 km	Kwaakerrun	
05-09-2021	Tegelen		Berden nazomerloop	
19-09-2021	Venlo		Venloop	
03-10-2021	Venray	5,10 km	Singelloop Venray	
17-10-2021	Amsterdam		Marathon Amsterdam	
24 -10-2021	Rotterdam		Marathon Rotterdam	