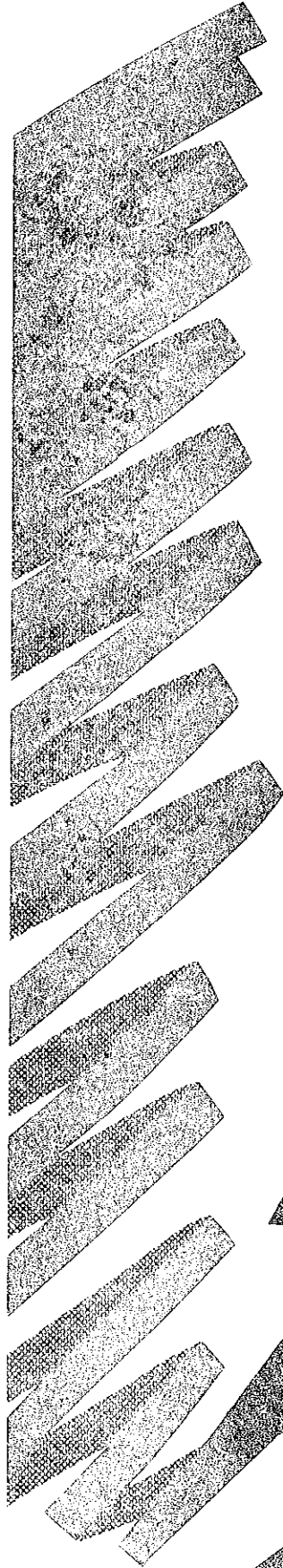


1990 1985

S.V. FORTUNA '67





S.V. FORTUNA '67



OPGERICHT
15 DECEMBER 1967

HOOFDBESTUUR:

voorz./secr.	: Luc v.d. Tillaart	Ollandseweg 114	76439
penningmeester	: Rina v Aarle	Laan ten Rode 26	74312
contactpersoon			
afd. atletiek	: Albert v. Dinther	Graaf Arnulfstraat 5	74613
afd. basketbal	: Wim v.d. Ploeg	Dommelrodelaan 69	75106
afd. trimmen	: Tonny v.d. Rijt	Ollandseweg 14	75336

ATLETIEK:

secretaris	: Albert v. Dinther	Graaf Arnulfstraat 5	74613
penningmeester	: Jan v. Kampen	Zonnedaaw 1	77450
wedstrsecr.thuis	: Jan Smits	Lieshoutseweg 1b	74453
wedstrsecr.uit	: Cor v. Erp	Grote Doelenlaan 27	74622
trainingen	: Jan v. Kampen	Zonnedaaw 1	77450
bankrelatie	: Rabo rekeningnr.	13.82.12.783	

BASKETBAL:

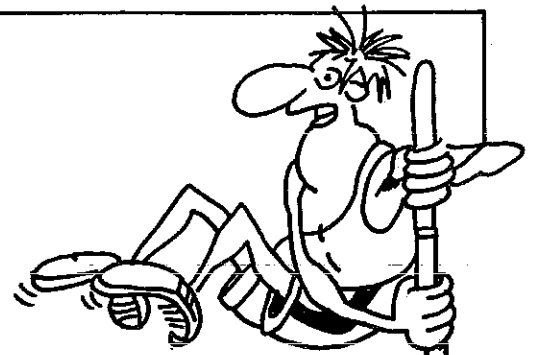
voorzitter	: Cees Jansen	Verwestraat 33	74419
(wedstr.)secr.	: Wim v.d. Ploeg	Dommelrodelaan 69	75106
penningmeester	: Frank v. Rooy	Emmausstraat 22	72586
skp	: Aad v. Berkel	Lieshoutsedijk 46	73393
lid	: Marion v. Limpt	Griegstraat 6	74273
lid	: René in 't Zandt	Heistraat 63	75175
bankrelatie	: Rabo rekeningnr.	13.82.23.106	

TRIMMERS:

secretaris	: Elly v.d. Boomen	Dommelrodelaan 45	73252
penningmeester	: Betsie v. Mil	Doornappel 5	75454
lid	: Tonny v.d. Rijt	Ollandseweg 14	75336
bankrelatie	: Rabo rekeningnr.	13.82.24.393	

FORTUNABODE:

Alg. coördinatie	: Hans Slegers	Frederikstraat 23	75115
penningmeester	: Rina v. Aarle	Laan ten Rode 26	74312
bankrelatie	: Rabo rekeningnr.	13.82.32.105	
uitgave	: 8 maart 1990		
volgende uitgave	: 5 april 1990		
copy vóór	: 26 maart 1990		



VERJAARDAGEN

9 maart	MARIE van HOUTUM
10 "	FRANK v.d. LANGENBERG
16 "	M. v.d. OETELAAR
20 "	WILLEM van SCHIJNDEL
21 "	JAN HEIN v.d. BROEK
23 "	SANDRA SENDERS
28 "	BJORN van DINTHER

NIEUWE LEDEN:

SANDRA SENDERS	M.D.
MARGA VERDUIN	Loopgroep

AFMELDING:

BONNIE SMITS

atletiek



TRIMLOOP EN SCHOLENLOOP

Op ZONDAG 18 MAART a.s. organiseert afd. atletiek een trimloop , wederom in het park " De Kienehoef ".

Er kunnen 1, 2, 3, 4 of 5 ronden van 1,5 km gelopen worden.

Deelname bedraagt f 3,50.

Na de trimloop gaan de schoolkinderen van start:

Meisjes groepen 1 en 2 starten om : 12.00 uur

Jongens ,, 1 en 2 ,, ,, : 12.10 ,,

Meisjes ,, 3 en 4 ,, ,, : 12.20 ,,

Jongens ,, 3 en 4 ,, ,, : 12.30 ,,

Meisjes ,, 5 en 6 ,, ,, : 12.40 ,,

Jongens ,, 5 en 6 ,, ,, : 12.50 ,,

Meisjes ,, 7 en 8 ,, ,, : 13.00 ,,

Jongens ,, 7 en 8 ,, ,, : 13.10 ,,

Zij lopen één kleine ronde van ± 800 m.

Deelname bedraagt f 2.- .

Deelname voor onze leden is GRATIS, WEL BRIEFJE INLEVEREN.

Iedereen krijgt een leuke herinnering.

ZONDAG 18 MAART A.S.

START EN FINISH BIJ INGANG

OPENLUCHT ZWEMBAD

'DE KIENEHOEF'

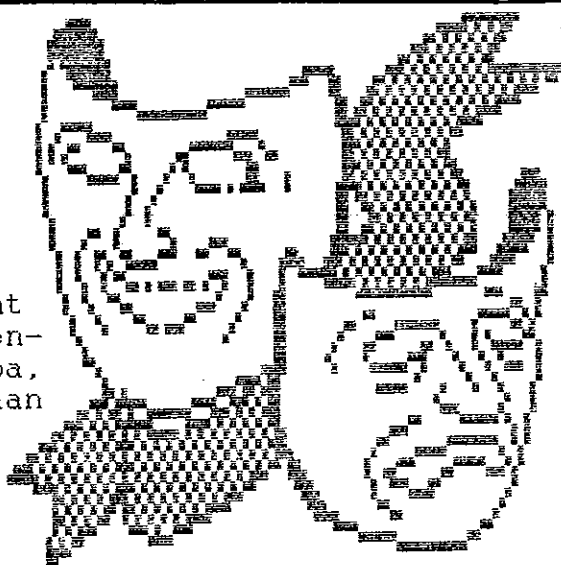
AANVANG TRIMLOOP 11.00 UUR

AANVANG SCHOLENLOOP 12.00 UUR

HARTEN TROEF

Vader: "En Frans, ga jij nou echt een vrouw zoeken via een advertentie in de krant?". Frans: "Ja, pa, natuurlijk. Hoe ben jij anders aan moeder geraakt?"

Pa: "Gewonnen met kaarten...."



BEDENKELIJK

Emiel: "Dat kussen blind zou maken is een gezegde, dat je serieus moet nemen". Pol: "Hoezo?"

Emiel: "Sinds ik vorige week vrijdagavond de dochter van de cafébaas gekust heb, kan ik mijn vrouw niet meer zien".

JAARTELLING

Een mevrouw komt de antiekwinkel binnen en ziet er een prachtig beeld staan. Ze informeert naar de prijs. Antiquair: "Maar 3500 gulden, mevrouw". Dat vindt ze nogal duur. Antiquair: "Maar het beeld is meer dan 3000 jaar oud".

Mevrouw: "Zeg, mij hou je niet voor de gek! We zijn toch pas in 1990".

RAADSEL

Kun jij een woord van 12 letters maken zonder klinkers?
Zandweggetje.

DRAMA

In het recreatiepark.

Aan de kant van de vijver waar je bootjes kunt huren, staat een man met een

megafoon, die de bootjes binnenroept als de tijd voorbij is. "Bootje nr 5,

binnenkomen a.u.b. Uw tijd is

voorbij". Het bootje komt keurig

aan wal. Even later: "Bootje

nr 2, uw tijd is om". Aan de

oproep wordt gehoor gegeven.

Dan: Bootje nr. 9, wilt u

binnenkomen?"Geen reactie.

Na een paar minuten: "Bootje

nr. 9, uw tijd is om, binnen-

komen a.u.b." Zijn assistent,

die helpt bij het afmeren van

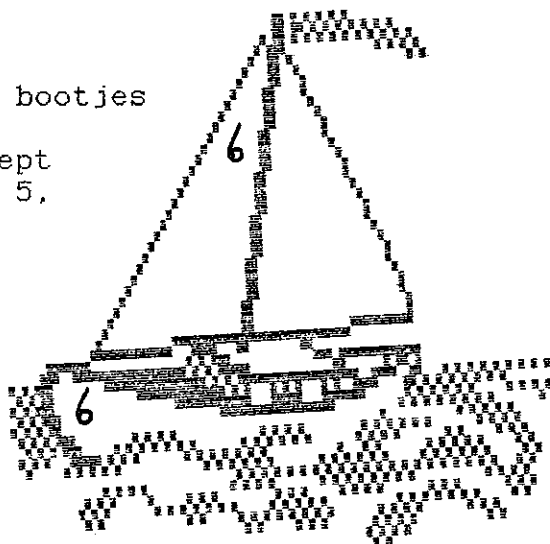
de bootjes merkt op: "Zeg baas,

we hebben toch maar 8 bootjes?".

Waarop deze de megafoon aan de

mond brengt en roept: "Bootje

nr. 6, is er soms iets niet in orde?"



goud zilver  uurwerken taxatie

Juwelier van Stegeren

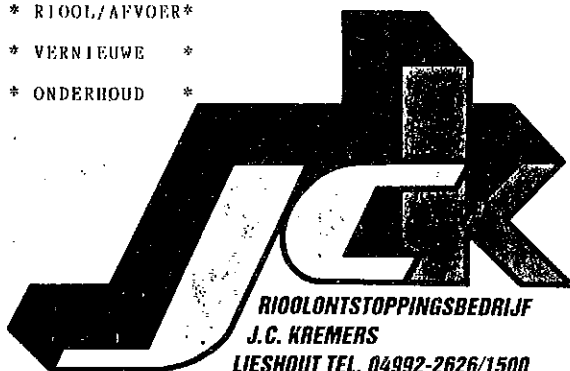
Heuvel 40, 5492 AD Sint-Oedenrode
Telefoon 04138-72784

*Official dealer van o.a. Certina, Seiko,
Prisma, Casio, Benetton, Diamonde,
Le Chic*

* RIJOL/AFVOER*

* VERNIEUWE *

* ONDERHOUD *



Leo Leenders Optiek

*Voor wie het beter wil bekijken,
en er mooier uit wil zien!*

Kerkplein 5a, Sint-Oedenrode, tel. 04138-74860.

**NIEUWE COLLECTIE
BH'S EN LINGERIE**

't Vonderke

Mariëtte en Anja

*Gespecialiseerd in nacht- en onderkleding
Hoge Vonderstraat 4 - Telefoon 04138-75669*

**STEENSTRIPS - WAND
en VLOERTEGELS
BENELUX**

NIJVERHEIDSWEG 7 - ST.OEDENRODE 04138-76757

Centrale Volksbank

Vertrouwelijk, vriendelijk,
maar bovenal voordelig.
Vergelijk voor u beslist,
als het gaat om:

***Sparen *Lenen
*Hypotheken**



M.A. v.d. Leest
Deken van Erpstraat 16b
St. Oedenrode
Tel: 04138-73239

Ik ben u graag van dienst

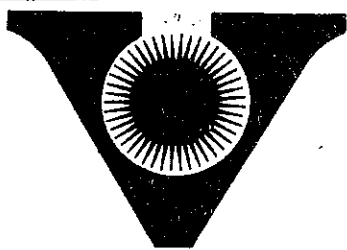


Meer voor geld keuken minder

en...alle keukens worden in
eigen fabriek voor U naar
wens gemaakt!

IKAR KEUKENS

Industrieweg 12a Nijnsel
Tel: 04138-77315



Installatiebedrijf P. VOSS B.V.

Industrieweg 11, Nijnsel
Nieuwstraat 50a, Son



BORCHMOLENDIJK 11
5492 AJ St-Oedenrode
04138-72561

Wij bieden U, naast een goede
service, ondermeer het volgende
assortiment:

- * Diverse biersoorten waarvan
enkele van het vat *
- *Kleine snacks waaronder
pannekoeken*

Verse koffie met gebak

*IJS *Biljart*

*Lektuur *Pension*

Wij verkopen ook darts en dart-
accessoires.

In het zomerseizoen elke dag
geopend vanaf 14.00 uur.

('s maandags gesloten)

GRAAG TOT ZIENS

Mark en Marjo
van Oekel

OPENINGSTIJDEN:
maandag 13.00-18.00 uur;
dinsdag t/m vrijdag 9.00-18.00 uur;
vrijdag koopavond tot 21.00 uur;
zaterdag 9.00-17.00 uur.

HOUTLAND
UW BESTE MAAT IN DOE MET ZIJF

OOK UW DEALER VAN ZIBRO KAMIN KACHELS
HOUTLAND CEELAN
LAAN VAN MARIENDAEL 30
SINT-OEDENRODE
TELEFOON 04138-77467



Dames- heren en kinderschoenen

SCHOENCENTRUM „DE STAPPER”

Eerschotsestraat 90b
Sint-Oedenrode
Tel. 04138-74983



Van Hoof

Sint-Oedenrode



sedert 1921

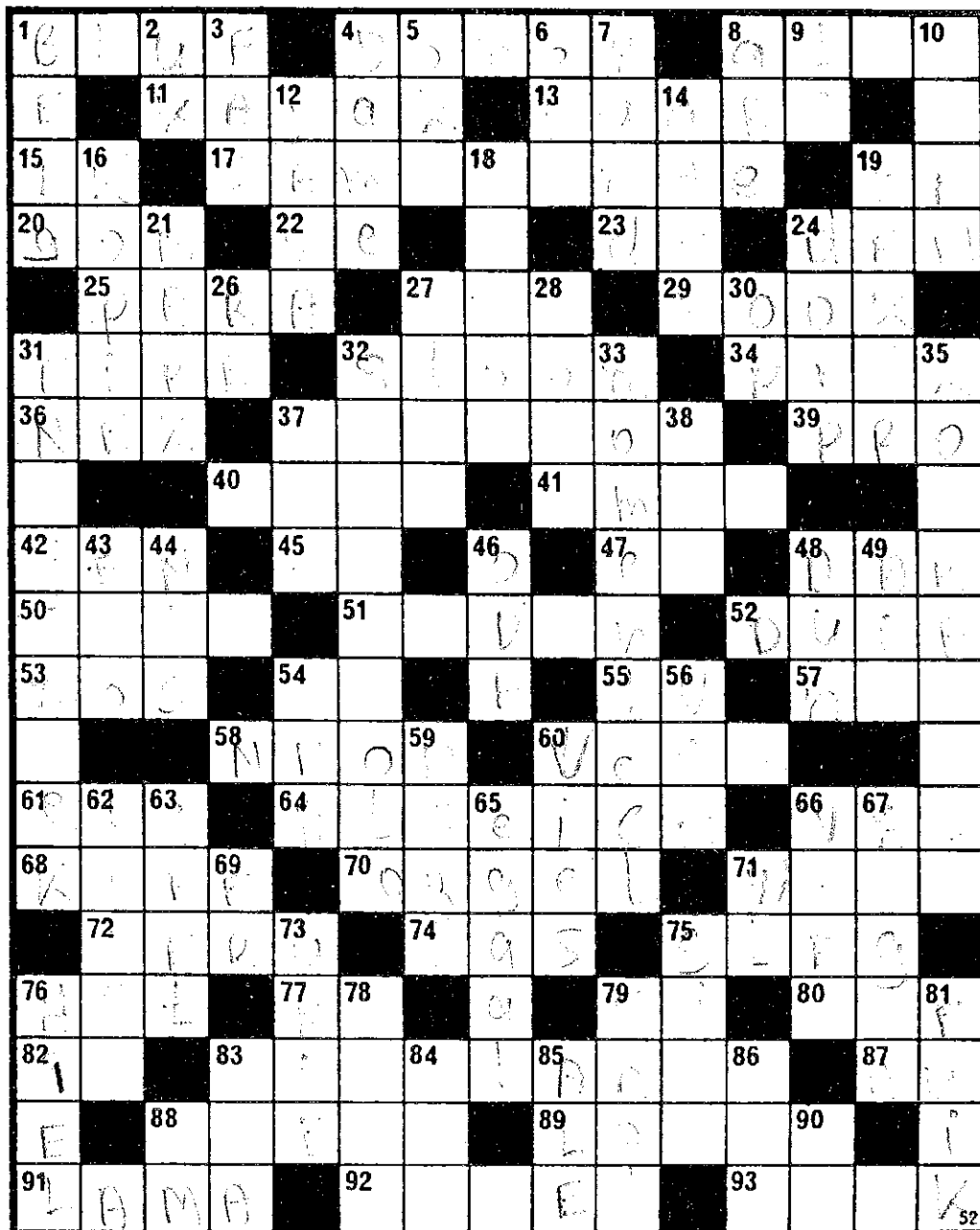
Het autobusbedrijf
waar U het best
mee UIT bent.

GROTE DOELENLAAN 18 TEL:04138-72545

makelaars en assurantiekanter

 **de koning bv**

corridor 17b, 5492 HA sint-oedenrode, tel. 04138 - 74916



Horizontaal: 1 grootspraak; 4 bloedgever; 8 koorhemd van R.-K. priesters; 11 vaartuigje der Eskimo's; 13 vis; 15 maangestalte (afk.); 17 uitheemse boom; 19 muzieknoot; 20 kleefmiddel; 22 van een (afk.); 23 lidwoord; 24 kenteken v.e. judoka met meestergraad; 25 vreemde munt; 27 soort afsluiting; 29 hooistapel; 31 officiële naam van Ierland; 32 zichtbare damp; 34 lichte steek met een fijn puntig voorwerp; 36 deel van de hals; 37 soort houtzaagmolen; 39 voor (Latijn); 40 motorvoertuig; 41 beroep; 42 Japanse munt; 45 voorzetsel; 47 voegwoord; 48 insect; 50 sierspeld; 51 beweeggrond; 52 vogel; 53 moerasplant; 54 niet parkeren (afk.); 55 televisie (afk.); 57 raadgeving; 58 reclamelicht; 60 grondsoort; 61 telwoord; 64 in bloei staan; 66 tuimeling; 68 hengselmand; 70 muziekinstrument; 71 hartelijk (fig.); 72 land in Zuid-Amerika; 74 licht brandend mengsel; 75 klap; 76 lidwoord; 77 voorzetsel; 79 muzieknoot; 80 korte kous; 82 titel (afk.); 83 historisch rijtuig; 87 tegenwoordig; 88 draaiziekte bij schapen; 89 rivier in België; 91 schaapkameel; 92 gestold dierlijk vet; 93 lor, vod.

Vertikaal: 1 Europeaan; 2 klein kind; 3 modegek; 4 vrouwelijk persoon; 5 rivier in Rusland; 6 sluitband v.e. judopak; 7 omtrek v.e. vlak; 8 vlaktemaat; 9 briefaanhef (afk. Latijn); 10 bezieldheid; 12 deel van Indonesië; 14 bloedvat; 16 afschrift; 18 stok waarop de kippen slapen; 19 mohammedaanse boetende bedelmonnik; 21 vreemde munt; 24 plattelandsgemeente; 26 muzieknoot; 27 lichtende kring om zon of maan; 28 vrucht; 30 voorzetsel; 31 pauselijke zendbrief; 32 tak van sport; 33 op het ogenblik; 35 uitheemse boom; 37 gegraven diepte; 38 deel van de onderkaak; 43 bijbelse naam; 44 uitholling in een muur; 46 lofdicht; 48 niet mager (van vlees); 49 gesteente; 54 vogelsnavel; 56 heidemeertje; 59 onvriendelijk; 60 onsmakelijk; 62 lang en smal kleeft; 63 soort schroefboor; 65 gelijkmatig, effen; 66 vaatwerk tot versiering; 67 edelgas; 69 franco (afk.); 71 westerlengte (afk.); 73 verbond; 75 bont bedrukt katoen; 76 deel van de voet; 78 opgeld boven de parikoers; 79 vlug; 81 zakvormig visnet; 83 dessertspijs; 84 rivier in Oostenrijk; 85 Engels biersoort; 86 boom; 88 zellvaartuig (afk.); 90 bijwoord.

Uitslag "PROFILE-CROSS van A.V. De Keien te Uden 4 febr.1990.
1150 meter

Jongens pup. C
1. Joost van Kampen 4.33

Jongens pup. B
5. Michael v.d. Made 5.05
8. Nick v.d. Brugh 6.04

Meisjes pup. A
4. Anneloes van Erp 4.41

Meisjes D
5. Wendy Hoevenaars 4.31

Jongens pup. A
1. Jeroen v.d. Tillaart 4.03
6. Arjen van Esch 4.24
9. Jonas Soons 4.28
18. Floor van Kampen 4.54

Jongens D
12. Erik Kempe 4.27
14. Joris van Esch 4.29
20. Bjorn van Dinther 4.36
22. Roel van Kampen 4.38
29. Lennert Asveld 4.59

Zon. 4 februari profiel cross Uden

Om 10.45 vertrokken we vanaf de markt.

Toen we er waren gingen we zoals gewoonlijk de startnummers halen.

Daarna gingen we inlopen en oefeningen doen.

Het parcours bekijken hoefde eigenlijk niet, want 't waren 3 kleine vlakke rondjes maar we gingen toch.

Als eerste moesten Joost, Michael en Nick lopen. Joost kwam als eerste over de streep, Michael als zesde en Nick als elfde.

Daarna moesten Jeroen, Arjen, Jonas en Floor. Jeroen liep naar de eerste plaats en naar de bloemen. Arjen werd zesde, Jonas zevende en Floor zeventiende.

Bij de meisjes werd Anneloes vierde en Wendy vijfde.

Toen moest ik lopen. Het eerste rondje liep Bjorn nog voor mij, maar die ging ik in het tweede rondje voorbij. In de eindsprint kreeg ik tegenstand van Joris. Ik werd twaalfde, Joris veertiende, Bjorn, Roel en Lennert kwamen als twintig, tweeëntwintigste en negenentwintigste aan.

Bij de finish kreeg je een lotje voor een loterij.

Jonas had een c.d. van kinderen voor kinderen gewonnen.

Van Bjorn en Roel zat een nummertje tussen, dus pech hebben. Het was die dag heel leuk en ik vond het jammer dat we naar huis moesten.

Groetjes van E

R

K

I

E

K

M

P

E

Uitslag 33e "JOE MANNBOSLOOP" van Gen.Michaelis te Best op 18 februari 1990.

Jongens pup. C 960 meter	Meisjes pup. A 1e jaars 960 m.
2.Joost van Kampen 3.29	18.Rosella van Haver 4.07
8.Henk van Schijndel 4.04	
Jongens pup. B 960 meter	Meisjes pup. A 2e jaars 960 m.
7.Willem v. Schijndel 3.40	8.Anneloes van Erp 3.29
9.Michael v.d. Made 3.42	
Jongens pup. A 1e jaars 960 m.	Jongens pup. A 2e jaars 960 m.
5.Arjen van Esch 3.26	1.Jeroen v.d.Tillaart 3.05
28.Floor van Kampen 3.42	13.Jonas Soons 3.30
Meisjes D 960 meter	Jongens D 1700 meter
22.Wendy Hoevenaars 3.33	39.Bjorn van Dinther 8.05
43.Sandra Senders 4.03	46.Joris van Esch 8.24
	52.Erik Kempe 8.42
Jongens C 1700 meter	59.Lennert Asveld 9.04
46.John van Erp 8.55	

Zo 18 febr. hadden wij een cross in Best.

Om elf uur moesten wij op de markt zijn.
Na even wachten vertrokken we naar Best. Daar gingen we even boslopen onderleiding van Cor. Wij moesten 1 kilometer lopen. Om twaalf uur moesten wij bij de startlijn gaan staan. En toen het startschot was geweest gingen we lopen als gekken. Het was slecht weer, dus het terrein was erg modderig. Ik heb op mijn hardst gelopen maar ik was toch nog als zevende.
Mijn kleren zaten onder de blub. We kregen een medaille als aandenken. Het was erg leuk maar ik was blij dat ik mijn natte schoenen thuis uit kon doen.

geschreven door:

JONAS

SOONS

Uitslag 11e DES Halve Marathon te Eersel 17 februari 1990.

46. Jos Dekkers 1.16.55 13e Vet.

Atletiekbllessures van A tot Z

MEDISCH

De achillespees

Functie: De achillespees vormt de verbinding tussen de kuitspieren en het hielbeen en indirect ook met het peesblad onder de voet. Deze grootste pees in het menselijk lichaam heeft samen met de betrokken spieren een heel belangrijke functie: de voet in staat te stellen zich krachtig onlaag te bewegen waardoor het afzetten en het op de tenen komen mogelijk wordt.

Vormen: De meest voorkomende vorm van de achillespeesblessure is de ontsteking, die vooral het gevolg is van langdurige overbelasting. De scheuring van de achillespees ontstaat acuut bij voorbeeld als gevolg van (te) krachtig afzetten of het zich verstoppen.

Signalen: De achillespeesontsteking is herkenbaar maar het verraderlijke is, dat in het eerste stadium de klachten ook weer (tijdelijk) verdwijnen. Het belangrijkste eerste signaal is de lichte, zeurende pijn op de ochtend na de training van de voorgaande dag. Ook ontstaat de zgn. „ochtendstijfheid“. Enkele centimeters boven het hielbeen is soms een verdikking waarneembaar. Ook kan de achillespeesontsteking zich verraden door een knisperend geluid, dat wat weg heeft van het lopen in verse sneeuw. In geen geval je in slaap laten sussen door het tijdelijk verdwijnen van klachten bij sportactiviteit. Dat duidt er alleen maar op dat de ontsteking zich even schuilt houdt om toe te groeien naar een lastiger te genezen stadium, dat zich aandient als de zeurende pijn in een stekende verandert. Dan ook tijdens het sporten en vaak ook 's nachts.

Oorzaken: Een belangrijke oorzaak van deze overbelastingsblessure is het te snel opvoeren van de trainingsbelasting. Te snel opvoeren van de „duurkilometers“ of van het snelheidswerk. Andere oorzaken of combinaties van oorzaken: te eenzijdig trainen op harde ondergrond, tegen hellingen op of in rul zand. Het dragen van slecht of versleten schoeisel. Voetafwijkingen in combinatie met niet aangepast schoeisel. Verkeerde looptechniek vooral ten aanzien van de voorvoetlanding.

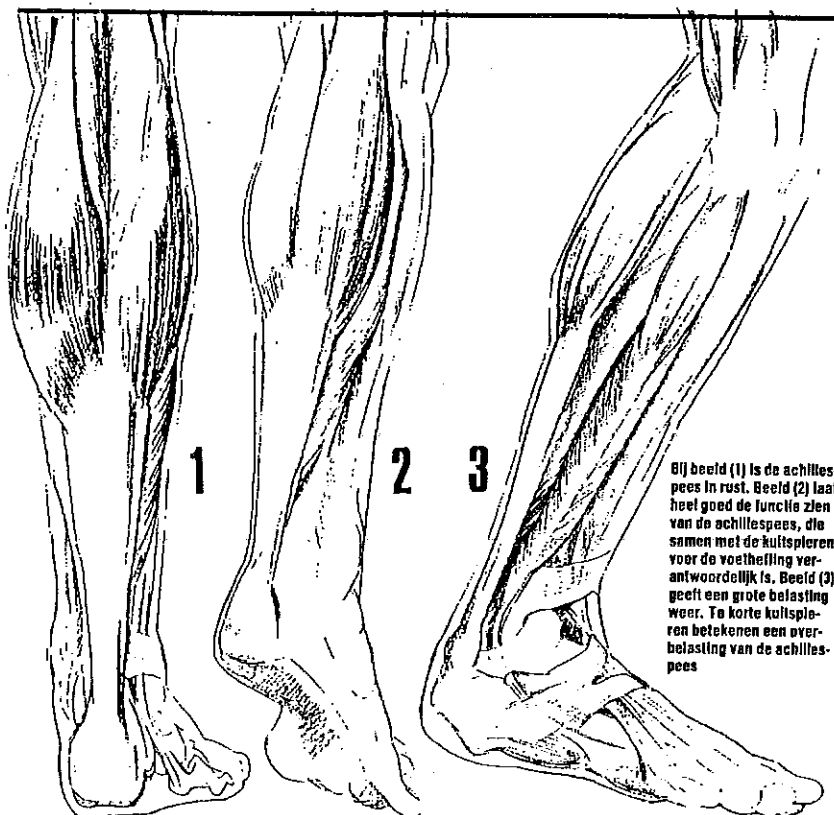
Preventie: Elke training beginnen met een warming-up en rekkingsoefeningen (in die volgorde) en besluiten met een cooling-down met daarin verpakt ook die rekkingsoefeningen met name voor de kuitspier (zie elders op deze pagina). Wissel harde ondergrond af met trainen op bospaden of gras. Kies voor een geleidelijke trainingsopbouw, zowel wat betreft het aantal kilometers als de intensiteit. Bij voet- of beenafwijkingen sportmedisch advies inroepen ten

aanzien van de keuze van schoeisel, dat goed schokabsorberend moet zijn en voor een goede hielondersteuning moet zorgen. Inleghakjes kunnen bij voorbeeld de druk op de achillespees ontlasten. Heb aandacht voor de looptechniek waarbij de voet zich geheel moet afwikkelen.

Bij klachten: Training aanpassen en waar nodig loopactiviteit vervangen door fietsen of zwemmen. Bij aanpassing (vermindering dus) van de training de pijnlijke plaats vijf keer per dag gedurende twintig minuten koelen. Ijs niet direct op huid aanbrengen maar inpakken in

een (hand)doekje. Massage met ijsblokjes 20 minuten per keer, eventueel na twee uur herhalen. Stimuleer de doorbloeding door hete douches of voetbaden. Zie verder bij preventie genoemde zaken met nog de belangrijke kanttekening dat je nooit te vroeg sportmedisch advies kunt inroepen.

(Bron: tekst van binnenkort bij Gelderse Sport Federatie - voor inlichtingen: (085) 64 03 06 — te verkrijgen blessurebulletin achillespees bij hardlopen. □



Bij beeld (1) is de achillespees in rust. Beeld (2) laat heel goed de functie zien van de achillespees, die samen met de kuitspieren voor de voetheffing verantwoordelijk is. Beeld (3) geeft een grote belasting weer. Te korte kuitspieren betekenen een overbelasting van de achillespees

Belangrijk bij het voorkomen van achillespeesblessures is het op lengte zijn van de kuitspier. Hbr een tweetal rekkingsoefeningen afkomstig van poster van 'I HIGZ (08308) 19 84.

1. Ga staan. Doe met de rechter voet een stap zover naar voren dat de linker hak net van de vloer komt. De linker knie blijft gestrekt. Verplaats het gewicht van de voorste voet naar de achterste voet zodat de hak op de grond komt. Deze oefening kan 't gemakkelijkst uitgevoerd worden door de handen tegen een muur, boom of hek te plaatsen.

2. Kniel met de rechter knie op de vloer en laat de linker oksel op de linker knie rusten. Druk de linker knie daarna zover naar voren dat de hak net niet van de vloer los komt.

Tijdens beide oefeningen voelt men spanning in de kuit ontstaan, die uiteraard niet in een pijngevoel mag uitmonden. Die spanning 20 tot 30 seconden vasthouden, dus niet verend rekken, en drie tot vijf keer herhalen

MEDISCH

Beenvliesontsteking

De blessure waarover we het dit keer hebben, kent veel aanduidingen: springschonen, shins-plints, athletes shin, bot-, beenvliesontsteking enz. We houden het op de laatste Nederlandse naam: beenvliesontsteking, één van de blessures binnen het gebied van de shins, van de schenen. Een vaak uiterst pijnlijke blessure waarop niet alleen hardlopers en springers patiënt hebben maar die ook vaak voorkomt bij zaalsporten (volleybal, basketbal vooral), turnen, aerobics enz.

Symptomen: een vaak brandend gevoel, vooral aan de voor- en binnenzijde van het onderste twee-derde gedeelte van 't scheenbeen. Dikwijls ook scherpe pijn tijdens 't lopen en springen. Er is duidelijk sprake van drukpijn. Bij rust verdwijnt de pijn vaak maar bij bewegingen als traplopen, het omhoog bewegen van de voet, het actief blijven op verharde ondergrond slaan de pijnklachten weer hard toe. Ook ochtendstijfheid is een verschijnsel. Dit alles als gevolg van een ontstekingsreactie van de aanhechting van een scheenbeenspier aan de scheenbeenrand.

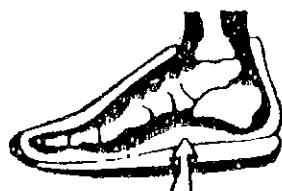
Overbelasting

Oorzaken: Beenvliesontsteking is een overbelastingsblessure. Bij volleyballers bij voorbeeld door het vele springen en bij het hardlopen veelal door een omvangrijk trainingsprogramma (te lange duur dus) of een programma waarin het tempowerk te snel opgevoerd wordt. Iets dat nog wel eens wil gebeuren als een (andere) blessure voor een trainingsachterstand heeft gezorgd. Maar er zijn meer oorzaken zoals het voortdurend lopen op een harde ondergrond, slecht schoeisel of te ruim zittend schoeisel en de combinatie van slecht schoeisel en voetafwijkingen. Al die zaken komen we tegen bij de preventietips.

Preventie: Zorg voor een goed opgebouwd trainingsprogramma, dat langs de weg van de geleidelijkheid loopt. Probeer nooit bij trainingsachterstand kilometers of tempo's in te halen. Begin elke training met een warming-up, sluit de training af met een cooling-down — resp. losjes in- en uitlopen — en sluit af met rekkingsoefeningen waarvan we een belangrijke elders op deze pagina uitbeelden. Probeer zachte ondergrond te zoeken voor de training of wissel in elk geval harde en zachte ondergrond af. Goed schoeisel is altijd een belang-



rijke zaak. Let er op dat de schoenen niet te ruim zitten want juist dan geeft beenvliesontsteking. Schoeisel moet vooral goed schokabsorberend zijn. Een belangrijk aandachtspunt bij 't schoeisel is ook de ondersteuning van de voetboog. De ervaring leert dat beenvliesontsteking vooral voorkomt bij lopers die proneren; de beweging dus waarbij tijdens de landing de voeten wat naar binnen klappen. Steunzolen kunnen helpen alsmede schoenen die dat te sterk proneren tegengaan. Het is dui-



ondersteuning
van de voetboog

delijk dat een goede looptechniek waarbij de voet goed afgewikkeld wordt ook preventief werkt.

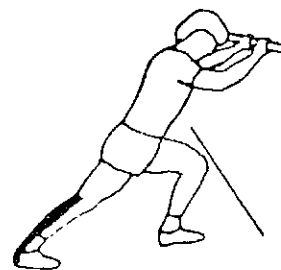
Hulp zoeken

Bij klachten: Word je toch geconfronteerd met klachten, die duiden op een beenvliesontsteking dan moet men op z'n minst de training flink terugnemen of afbreken. Is er sprake van een zwelling dan een paar keer per dag gedurende een minuut of twintig koelen met ijs (niet direct op de huid maar 't ijs inpakken in een (hand)doek). Zwemmen en fietsen kan in de trainingsloze periode een goed alternatief zijn en kan men nog lichtjes trainen is het zaak om de al genoemde preventieve tips na te lopen en door te voeren. Verdwijnt de pijn niet dan zal sportmedische waaronder fysiotherapeutische hulp gezocht moeten worden. Bij beenvliesontsteking moet men bedenken dat genezing veel tijd vergt. Begint men weer te snel en met een te omvangrijk programma dan komt die blessure dikwijls gauw terug.

(Bron: tekst van een bij de Gelderse Sport Federatie — voor inlichtingen: (085) 64 03 06 — te verkrijgen blessurebulletin bij hardlopen).

Belangrijke rekkingsoefening

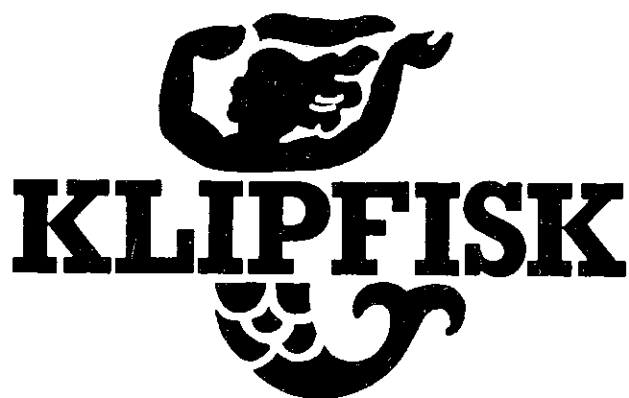
Zowel na de warming-up als de cooling-down is het aan te raden rekkingsoefeningen te doen. Een belangrijke rekkingsoefening die er samen met andere preventieve maatregelen toe kan bijdragen dat beenvliesontsteking uitblijft, ziet er als volgt uit:



Leun het lichaam naar voren en druk ook de heupen naar voren en beneden. Het achterste been blijft gestrekt met de voet plat en recht op de grond. Voel hoe spanning in uw kuit ontstaat: 20-30 seconden vasthouden en 2 à 3 maal herhalen. □

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

- Zondag 11 maart "GVAC VELDHOVEN" te Veldhoven
trimloop 4 - 18 - 12 - 6 km. aanv.v.a. 10.30 uur
- Zondag 11 maart "SV CONDITIO" te Best
Conditio trimloop 6.5 - 3.2 km. aanv.v.a. 11.00 uur
- Zaterdag 17 maart "GVAC VELDHOVEN" te Veldhoven
City-Centrum 1/2 marathon + 14 km. aanvang 11.00 uur
wedstrijd + trimloop
- Zondag 18 maart "SV FORTUNA '67" te Sint Oedenrode
Fortunaloop 7,5 - 6 - 4,5 - 3 - 1,5 km. aanvang 11.00 uur
- Zondag 18 maart "AV ATTILA" te Tilburg
wegwedstrijd 30 - 15 - 7 - 3,5 - 1 km. aanv.v.a. 12.30 uur
wedstrijd + trimloop
- Zondag 18 maart "AVV VALKENSWAARD" te Valkenswaard
AVV's trimlopen 12 - 9 - 6 - 3 - 1 km. aanv.v.a. 10.45 uur
- Zondag 25 maart "GVAC VELDHOVEN" te Veldhoven
trimloop 4 - 18 - 12 - 6 km. aanv.v.a. 10.30 uur
- Zondag 25 maart "SV OLYMPIA" te Eindhoven
Olympia's trimlopen 9 - 6 - 3 - 1 km. aanvang 11.00 uur
- Zondag 1 april "PSV ATLETIEK" te Geldrop
15e Kempische trimcompetitie 6,4 - 13 km. aanv.v.a. 11.00
- Zondag 1 april "PRINS HENDRIK" te Vught
uurloop / 10 EM (alleen licentiehouders) aanvang 13.30 uur
- Zondag 8 april "SV CONDITIO" te Best
Conditio trimloop 6,5 - 3,2 km. aanv.v.a. 11.00 uur
- Zondag 8 april "GVAC VELDHOVEN" te Veldhoven
trimloop 4 - 18 - 12 - 6 km. aanv.v.a. 10.30 uur
- Zondag 8 april "OSS VOLO" te Rosmalen Palmpasenloop
7e 1/2 marathon + 10 - 5 km. aanv.v.a. 11.00 uur
- Zondag 8 april "PRINS HENDRIK" te Vught
trim-uurloop aanvang 10.30 uur
- Zondag 8 april trimclub "DE VRIJE TRIMMERS" te Wijbosch
15e Wijbosch cross
cyclopathon lopen/fietsen estafette aanvang 10.35 uur
trimmers 1 t/m 8 rondes van 1550 meter " 11.20 "



VIDEO ROOI

ALLEEN V.H.S.

DE KOFFIE IS KLAAR.

Mgr. Bekkersplein 6 - Tel. 04138-77550

Openingstijden:

alle dagen van 13.00 uur tot 21.00 uur.

ROOMVLAAI	SPECIAAL	13,50
APPEL	SPECIAAL	13,50
ANANASVLAAI met slagroom		13,50
BANANENVLAAI		13,00
ADVOCAATVLAAI met slagroom		15,00

ALLE DAGEN VERS
OOK OP MAANDAG

DE BEZORG-BAKKER

M. v.d. Burgt

TELEFOON 77481



Een lekkere en

goedkope borrel kopen,
Dan even bij Fons binnen lopen.
Het adres voor al uw dranken.

DRANKENHANDEL

**FONS VAN
BOXMEER**

Deken van Erpstraat 20 tel. 75133



Heuvel 26 - Sint Oedenrode

Telefoon 72463

Onze produkten zijn
meerdere malen met

GOUD bekroond



GERT WEHKAMP

- Benzine- servicestation
- Autobedrijf
- LPG autogas.

SINT-OEDERODE
Eerschotsestraat 74 - Tel. 04138-73022



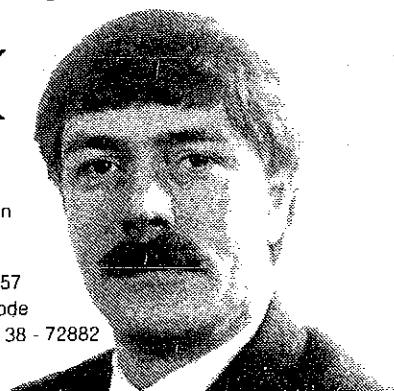
HERTOG HENDRIKSTRAAT 12
SINT-OEDENRODE TEL: 72768

GROOT KORMELINK ASSURANTIËN



assurantiën
pensioenen
hypotheken
financieringen

Kruidentlaan 57
Sint-Oedenrode
Telefoon 04138 - 72882



Bij Groot Kormelink zit u snor!

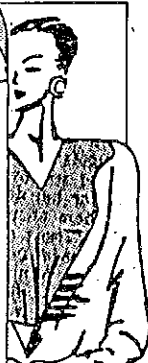


Schijvens

Modecentrum

Stuk voor stuk betaalbare mode
waar je snel bij moet zijn.

Best, Sint-Oedenrode, Son,
Nuenen, Oirschot, Gemert, Deurne,
Boxmeer, Cuyk.



Borchmolendijk 27A 5492 AJ SINT OEDENRODE.
Telefoon: 04138 - 76046
Geop. Dag. 15.00 - 21.00 uur - zaterdag 10.00 - 17.00 uur.

AUTOVERZEKERINGEN

MET 77½ % KORTING

Maar ook voordat u de maximale No-Claim heeft
bereikt geven wij al forse kortingen. Na 4 jaar 65%,
na 3 jaar 60%, na 2 jaar 55%. Bestaande No-Claim
korting nemen wij over.

Te verzekeren gewicht t/m	WA	Oorspr. cat. pr.	Extra dekking	Casco
600 kg	132,-	10.000,-	28,-	170,-
650 kg	145,-	11.000,-	31,-	191,-
700 kg	160,-	12.000,-	34,-	213,-
750 kg	175,-	13.000,-	37,-	234,-
800 kg	189,-	14.000,-	40,-	256,-
850 kg	202,-	15.000,-	43,-	276,-
900 kg	216,-	16.000,-	46,-	297,-
950 kg	230,-	17.000,-	49,-	318,-
1.000 kg	243,-	18.000,-	51,-	340,-
1.050 kg	258,-	19.000,-	55,-	362,-
1.100 kg	273,-	20.000,-	57,-	383,-
1.150 kg	287,-	21.000,-	60,-	404,-
1.200 kg	300,-	22.000,-	63,-	426,-

All-risk premie = WA + Casco

Bemiddeling in:

* Assurantiën * Hypotheken * Financieringen

Premiebetaling per maand mogelijk zonder extra kosten,
dus nooit hoge nota's meer. Pakketkorting tot 15%.

Ook zaterdag geopend van 8.30 tot 16.30 uur.

TEVENS SPAARAGENTSCHAP N.M.S.

**Assurantie en adviesburo
VAN KURINGE BV**



Koninginnelaan 1, 5491 HA Sint-Oedenrode, tel: 04138-74933

Bouwmarkt Forum Bouwmaterialen



Uw
complete
bouwmarkt

TEL 04138-72092 / 76184
LIEMPDSEWEG 3, 5492 SM SINT-OEDENRODE

Muller Mode

Markt 25 - Sint-Oedenrode - Tel. 04138-72783

Maandag 16 april "AV MARVEL" te Boxtel
 stratenloop 21.97 - 15 - 10,7 - 6,5 - 2,2 km.
 aanv.v.a. 13.30 uur

Maandag 16 april "AVV VALKENSWAARD" te Valkenswaard
 AVV's trimlopen 12 - 9 - 6 - 3 - 1 km. aanv.v.a. 10.45 uur

Maandag 16 april "TAXANDRIA" te Oisterwijk
 Vennenloop 21 - 15 - 10 - 5 - 2,5 km. aanv.v.a. 11.00 uur

Woensdag 18 april "LOGO" te Geldrop
 Logo-Zomeravond-trimloopcyclus 9,3 - 6,2 - 3,1 km.
 aanvang 19.15 uur

Zaterdag 21 april "ATV SCORPIO" te Dorst
 10 Engelse mijl wedstrijd 16,09 km. aanvang 14.05 uur

Zondag 22 april "GVAC VELDHOVEN" te Veldhoven
 trimloop 4 - 18 - 12 - 6 km. aanv.v.a. 10.30 uur

Zondag 22 april "BUURTVER. LOO-EIND" te Liempde
 trimloop 12 - 2 - 6 - 3 km. aanv.v.a. 10.30 uur

Zondag 22 april "TILBURG ROAD RUNNERS" te Goirle
 Goirlese bosloop 20 - 15 - 10 - 5 - 2 - 1 km.
 aanv.v.a. 10.30 uur

Zondag 29 april "AV ATTILA" te Goirle
 RSG-Attila loop 21,2 - 10,3 - 5,15 - 2,7 - 1,3 km.
 wedstrijd + trimloop aanv.v.a. 11.30 uur

Zondag 29 april "SV OLYMPIA" te Eindhoven
 Olympia's trimlopen 9 - 6 - 3 - 1 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 29 april "JONG LEVEN" te Gerwen
 stratentrimloop 15 - 11,25 - 7,5 - 3.75 km. aanv. 11.00 uur

Maandag 30 april "IJSClub THIAF" te Schijndel
 stratenloop 21 - 14 - 7 km. aanvang 14.30 uur
 wedstrijd + trimloop

Maandag 30 april "SV HILKO" te Hilvarenbeek
 Beekse Torenloop 20 - 10 - 5 - 2,5 km.
 wedstrijd + trimloop aanv.v.a. 12.15 uur

Maandag 30 april "RUNNERS CLUB" te Lieshout
 Derde Oranjeloop 5 - 10 - 15 km. aanvang 19.00 uur

Zondag 6 mei "AV ATLEDO" te Dongen
 wegwedstrijd 20 - 10 - 5 km. (trimloop) aanv.v.a. 10.45 uur

Zondag 6 mei "AV OIRSCHOT" te Oirschot
 15e Kempische trimcompetitie 7,1 - 14,3 km.
 aanv.v.a. 11.00 uur

Basketbal



De jarigen in de maand Maart zijn:

4 Maart Remco v.d. Craats

8 Maart Ine de Laat

12 Maart Patrick Bellemakers

15 Maart Rene in 't Zandt

Allen " Van Harte "

20 Maart Roel v. Gastel

en vast bedankt voor de
traktatie !!!

25 Maart Eddy Schuring

27 Maart John Verhagen

29 Maart Moos Rooyackers

Van de Bestuurstafel:

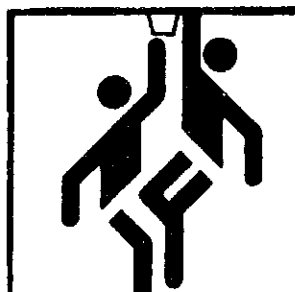
Het bestuur heeft de sollicitatie procedure omtrent het overnemen van de redactie van de Fortunabode Basketbal van Aad v. Berkel nog niet afgesloten.

Degenen die nog niet gesolliciteerd hebben worden alsnog in de gelegenheid gesteld om dit te doen. Gelieve z.s.m.

Na een strenge selectie zal het bestuur in de volgende Fortunabode haar keuze bekend maken.

De selectie commissie

10/03-11/03 thuis: za 16.00 JK-Octopus Erik B
 Marco Anco
 za 17.00 JJ-Lieshout ~~valt uit~~ Coen
 Marc V Martijn
 za 18.00 DS-Sjoko ---
 Marijn Ronnie
 za 19.00 HS 1-Schijndel Roel
 Fridi Anja E
 uit:---
 17/03-18/03 thuis:---
 uit: za 20.00 Akros-DS ---
 za 21.00 Deurne Pioniers-HS 1 Cees
 24/03-25/03 thuis:
 za 18.00 JJ-Rush Chris R
 Jolanda Ine
 za 19.00 DS-Bladel ---
 Michel Erik V
 za 20.00 HS 2-Akros Chris W
 Marianne Joke
 za 21.00 HS 3-Sjoko Frank R
 Ronnie Anja R
 uit:---
 31/03-01/04 thuis:---
 uit: za 16.00 Attacus-HS 3 Patrick
 zo 11.00 Quo Vadis-HS 1 Wim
 zo 16.00 Break-DS ---
 07/04-08/04 thuis: za 18.00 JK - O.B.C. 2 ?
 uit: zo 18.00 Jink-HS 2 Chris W
 14/04-15/04 thuis: za 16.00 JK-Springfield Jeroen
 Marco Benny
 za 17.00 JJ-Erp '70 Coen
 za 18.00 HS 1 - Rush Falv 2 ? Rob Sander
 za 19.00 DS-JRC ---
 Eddy John
 za 20.00 HS 3-Schijndel Wil
 Fridi Jolanda
 za 21.00 HS 2-Lieshout Wim
 Henk Raymond
 uit:---
 21/04-22/04 thuis:---
 uit: za 18.00 Springfield-JJ René
 zo 14.00 Tenderfeet-HS 3 Aad
 28/04-29/04 thuis: za 16.00 JK-Gennep Cougars Erik B
 Anco Antoine
 za 17.00 JJ-Titanus Frank R
 Jurgen Jeroen M
 za 18.00 HS 3-Erp '70 Roel
 Frank G Ronnie
 za 19.00 HS 1-HS 2 Wim Wil
 Antoon Erika



TOERNOOIEN

TOERNOOIEN

TOERNOOIEN

TOERNOOIEN

TOERNOOIEN

Twee toernooien staan er binnenkort op stapel.

Allereerst is dit het scholen toernooi dat gehouden wordt op woensdag middag 4-4-1990.

Alle lagere scholen uit de gemeente St. Oedenrode zijn hiervoor aangeschreven.

Op dit moment hebben diverse scholen al een of meerdere teams voor dit toernooi ingeschreven.

Voor het programma op deze woensdagmiddag hebben we alle hulp van onze leden nodig, om alles goed te laten verlopen.

(schrijven, fluiten, coachen)

Degenen die op woensdagmiddag 4 april tijd vrij kunnen maken om mee te helpen, worden verzocht zich op te geven bij Wim v.d. Ploeg.

Wij hopen, met ieders hulp, op een gezellige en sportieve basketbal middag.

Het tweede toernooi dat op stapel staat is het grote jaarlijkse thuistoernooi.

Dit toernooi is gepland op zaterdag 12 mei en zondag 13 mei.

De speeltijden van de diverse teams zijn nog niet bekend.

Noteren jullie dit weekend alvast op de kalender.

In de volgende Fortuna bode meer over dit toernooi.

De toernooicommissie.

Daar Patrick Bellemakers nog steeds een stukje over zichzelf aan het schrijven is, verwachten we in de volgende Fortunabode toch minstens een stuk van twee kantjes van wat hij allemaal aan de kassa van A.H. meemaakt.

Patrick succes er mee !!!!!!!!!

VOOR SPELERS EN COACHES

TE GEBRUIKEN TIJDENS EN EVT. NET NA DE WEDSTRIJD

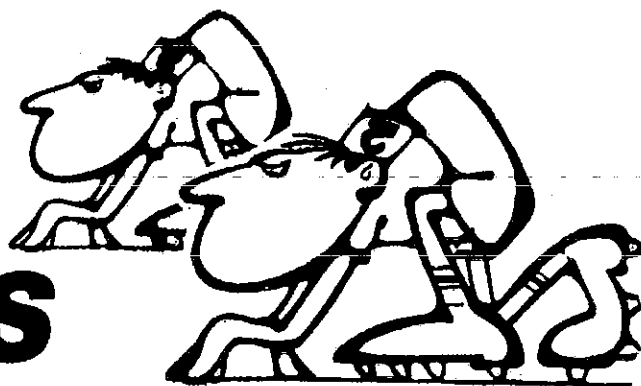
AGRESSIE - PAPIER

**Bij woede-aanval:
papier afscheuren —**

verfrommelen —

en in de hoek gooien

NIEUWE FORMULIEREN ZIJN TE VERKRIJGEN BIJ DE REDAKTIE;

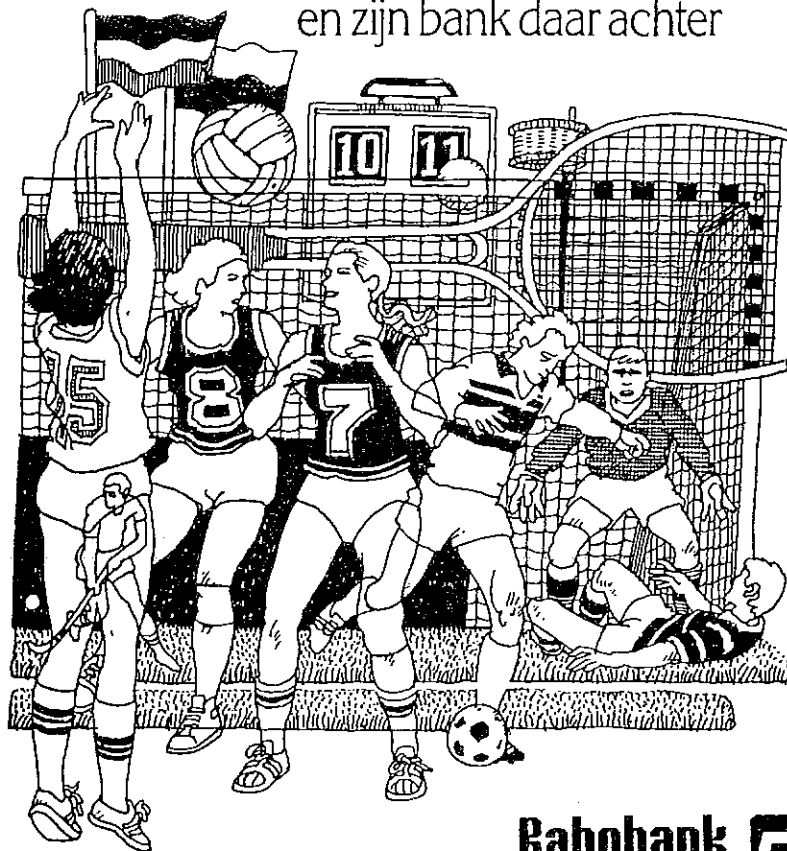


TRIMMERS

ALLEREERST ONZE GELUKSWENSEN VOOR HANS VAN DE VELDEN, DIE
13 MAART ZIJN VERJAAARDAG VIERT. HANS HEEFT ALS ERELID EEN
STREEPJE VOOR, VANDAAR DEZE EXTRA GROTE LETTERS. PROFICIAT!!!

Verder wil ik jullie een artikel over de z.g. ZWEEPSLAG niet
onthouden. Daar ik onlangs zelf met een dergelijke blessure te
maken kreeg vond ik het best wel zinvol om het in ons sportblad
af te drukken.

De mens, zijn sport
en zijn bank daar achter



Rabobank 
St.Oedenrode

VOOR:

- * Tuinschuttingen
- * Tuinpoorten
- * Pergola hout
- * Vlonder hout
- * Diverse IJzerwaren
- * Plaatmaterialen
- * Eiken
- * Merantie
- * Natuurlijk naar:
- * Palen
- * Damwand
- * Tuinhuisjes
- * Balkhout
- * Grenen
- * Merbau

ALLES OP HOUTGEBIED!

GEBR. VAN AARLE B.V.

Ollandsweg 159 - Sint-Oedenrode - Tel. 04138-72461

SINT-OEDENRODE*

de schoenmaker

Jan van Vreede

HOOFDSTRAAT 66 - SCHIJNDEL

Aanneenadres: HILDEWARELAAN 16

Vandaag brengen morgen
gepoetst en wel ophalen.

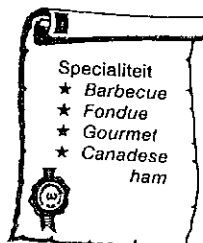
supermarkt aben b.v.

Hertog Hendrikstraat 1
Sint-Oedenrode

EDAH

Elke dinsdag diepvriesdag

Halve varkens voor de dagprijs



SLAGERIJ

G. KLUIJTMANS

Kerkstraat 13 - 5492 AH Sint-Oedenrode
Tel. 04138-72728

Hout- en Bouwmaterialen

VAN ERP B.V.

- ★ Plaatmateriaal
- ★ Open haarden
- ★ Bouwmaterialen
- ★ Hout
- ★ Deuren



St. Oedenrode
Sonseweg 5
Tel. 04138-72565

Kwaliteitsslagerij

P. van ROOY & Zn.

VOOR EEN GOED-EN VERS

STUK VLEES VAN EIGEN SLACHTINGEN

TEGEN ZEER SCHERPE PRIJZEN

**Emmausstraat 22 - Tel. 04138-72586
SINT OEDENRODE**

**Alles voor
huis, tuin,
dier en hobby**

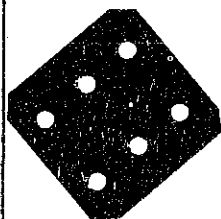
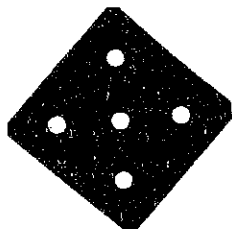


BoerenBond
Hertog Hendrikstraat 16

Café biljart 't Straotje

**ANS en JOOP v. HASTENBERG
Kerkstraat 10 - St.Oedenrode**

ONZE
KWALITEIT
GOOIT
HOGE OGEN!



**Huiskens
Optiek**

Heuvel 30 St.-Oedenrode
04138-72720

Lid ANVC

OPTICIËN CONTACTLENSPECIALIST

VOOR

IETS

ONGEWOONS

NAAR DE

✽ANEMOON✽



Bloemboetiek

Anemoon

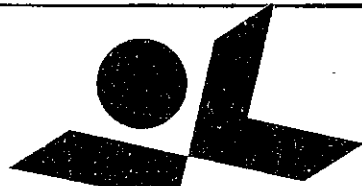
Winkelcentrum Kienehoef
Tel: 04138-77034

Sint-Oedenrode.

FA. HENDRIKS

Lieshoutseweg - 22
Voor uw kruidenierswaren

naar SERVICE-SUPER



VAN DE KAMP
SCHOENEN EN SPORT

HERTOG HENDRIKSTRAAT 12
SINT-OEDENRODE TEL: 72768

Kofferen 60 Sint-Oedenrode

AHREND-ODA

kantoormeubelsystemen

levering via de **ahrend** verkoopkantoren

SUCCESVOL SCHATZOEKEN MET

 SCOPE

FISHER 



BEGINT BIJ:

GELAN
METAAL
DETECTIE
APPARATUUR

Gelan b.v.
Bedrijvenweg 17
5272 PA Sint-Michielsgestel
Telefoon 04105-2949*
Telex 50855 Gelan nl
Telefax 04105-5658



Slijper Diamant Huis
St. Oedenrode

Alle dagen open van 9.00-17.30 uur
zaterdag van 9.00-14.00 uur
vrijdag koopavond tot 20.00 uur
Eerschotsestraat 77, 5491 AB St. Oedenrode
Telefoon 04138-72432

CAMPING SPORT

DE WIT

KOMPLEET IN SPORT

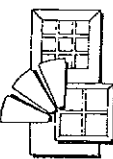
Rooiseweg 22, Tel. 04104-92356 Schijndel

SUPER

MICHEL KONING

Pieter Christiaanstraat 11, Winkelcentrum Kienehoef
St. Oedenrode, Tel. 04138-72346

ELBECO houtbewerking bv



HET ADRES VOOR: TRAPPEN
BINNEN- EN BUITENDEUREN
ROLDEUREN EN ROLLUIKEN
SCHUIFPUIEN
KOZIJNEN EN RAMEN
ENKELGLAS EN ISOLATIEGLAS
TRAP- EN BALKONHEKKEN
KUNSTSTOF KOZIJNEN EN RAMEN

EN VERDER ALLE VOORKOMENDE TIMMERWERKEN.

VOOR INLICHTINGEN: INDUSTRIEWEG 19 NIJNSSEL
TEL. 04138-74286 NA 6 UUR 75042



OFFSET EN ZEEFDRIJUKKERIJ
„DAI - IPPO DRUK ”

VOOR OFFSET EN ZEEFDRIJUK

moet u bij ons zijn !

Ook meerkleuren werk voeren wij voor u uit.

Ook maken wij al uw familie drukwerk
tegen betaalbare prijzen.

Vraag vrijblijvend prijsopgave.



de Jongsingel 46

Tel: 04138 - 76080



SPORT EN GEZELLIGHEID
GAAN SAMEN AAN
DE BAR VAN
SPORTZAAL KIENEHOEF

BELEEFD AANBEVELEND
WILLEMIJN EN RINUS BERKVENNS

TOERKOOP | Reisburo

COLUMBUS

Hoofdstraat 158, 5481 AJ Schijndel - Postbus 107, 5480 AC Schijndel
Telefoon 04104-98611 - Faxnr. 04104-77645
Kofferen 1, 5492 BL St. Oedenrode, Telefoon 04138-75955
Theerestraat 8a, 5271 GD St. Michielsgestel, Telefoon 04105-7265



Bekkers Assurantiën b.v.

Telefoon 04138 - 73739
Postbus 76, 5490 AB Sint-Oedenrode
Lindendijk 10, 5491 GB Sint-Oedenrode
Amro bank rek.nr. 44.28.38.913
Postgiro nr. 5310871

INFO

Hobby.-Cursus

Tiffanij Glastechniek

Foka

- * kado's
- * glas in lood
- * tiffanij

Kofferen 20 tel: 76831

('s maandags
gesloten)



NISGZ

Postbus 90
6860 AB Oosterbeek

ALGEMENE REKOEFFENINGEN 8 à 10 MINUTEN

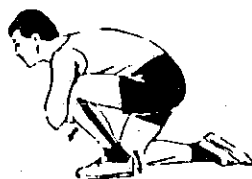
1. Doe eerst een algemene warming-up gedurende 8 à 10 minuten.
2. Neem de correcte uitgangsposities aan (zie tekeningen).
3. Voer de spanning in de gerekte spier zover op dat het net niet onplezierig wordt (het mag absoluut geen pijn doen). Houd de spanning in de gerekte spier(groep) gedurende 20 tellen vast; dus niet verend rekken.
4. Schud de spier steeds na het rekken ter ontspanning even los. Herhaal de rekking 3 à 5 maal achtereenvolgend. Voer de oefening links en rechts uit.
5. Doe de rekoefeningen zo mogelijk ook na afloop van het sporten (cooling down). Herhaal deze rekoefeningen minstens 3 maal per week.
6. Neem bij klachten contact op met een arts en ga voordien niet sporten.

★ KUITSPIEREN



Ga staan, doe met de rechter voet een stap zover naar voren dat de linker hak net van de vloer komt, de linker knie blijft gestrekt, verplaats het gewicht van de voorste voet naar de achterste voet, zodat de hak op de vloer komt, deze oefening kan zeer gemakkelijk uitgevoerd worden door de handen tegen een muur, boom of hek te plaatsen

★ KUITSPIEREN



Kniel met de rechter knie op de vloer, laat de linker oksel op de linker knie rusten, druk de linker knie daarna zover naar voren dat de hak net niet van de vloer los komt

★ HAMSTRINGS



Ga zitten in langzit, plaats de rechter voet naast de linker knie, pak met beide handen het linker onderbeen iets boven de enkel, kijk omhoog, houd de lage rug hol

★ DIJBEENSPIEREN



Ga gestrekt liggen op de buik; pak met de linker hand de linker voet, trek de voet naar de linker bil, probeer de linker knie van de vloer op te trekken. Deze oefening kan ook staande worden uitgevoerd

★ HAMSTRINGS EN AFVOERDERS



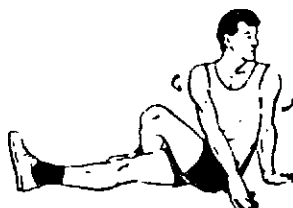
Plaats de rechter voet voor het linker been langs aan de buitenzijde van de linker voet, laat het gewicht rusten op de linker voet, neig met de romp en de armen naar rechts. Deze oefening is ook goed op een (stoep)rand uit te voeren

★ AANVOERDERS



Ga zitten in kleermakerszit, zet de voetzolen plat tegen elkaar aan, grijp met de handen (de duimen naar boven) de voorvoeten vast, het bovenlichaam recht op houden, houd het hoofd recht op en druk met de ellebogen licht op de binnenzijde van de knieën

★ ROMP- EN RUGSPIEREN



Ga zitten in langzit, plaats de linker voet aan de buitenzijde van de rechter knie op de grond, draai met de romp naar links, houd de romp daarbij rechtop

★ GROTE BORSTSPIEREN



Kniel op beide knieën, plaats de handen duw naar voren op de vloer dat de heupen nog recht boven de knieën blijven, druk de oksels en borst zover mogelijk richting de vloer

★ 2-KOPPIGE ARMSPIEREN



Ga zitten in langzit, vouw de vingers achter de rug in elkaar, strek de armen gestrekt naar achteren van laag bij de grond tot bijna horizontaal

★ 3-KOPPIGE ARMSPIEREN



Pak met de rechter hand (onderhands) de linker hand (bovenhands) achter de rug vast, gebruik indien de beide handen elkaar niet kunnen grijpen een hulpmiddel (handdoek)

★ ONDERARM- EN POLS- BUIGERS -STREKKERS



Strek de linker arm met de handpalm naar voren, pak met de rechter hand de linker handpalm vast, duw de handpalm maximaal naar achteren, voer de oefening ook in de tegengestelde richting uit, pak met de rechter hand de linker handrug en trek de handrug naar voren

★ POLSBUIGERS EN -STREKKERS



Zet beide handruggen tegen elkaar aan, duw de ellebogen zover als maar kan naar beneden, houd de handruggen tot aan de polsen tegen elkaar aangedrukt, deze oefening kan ook andersom uitgevoerd worden door de handpalmen en vingers van beide handen tegen elkaar (biddhouding) te zetten, beweeg dan de ellebogen naar maar omhoog

DE ZWEEPSLAG

De achillespees-ruptuur, in het frans "Coup de Fouet" en in de omgangstaal de "zweepslag" genoemd, is een gehele of gedeeltelijke verscheuring van de Achillespees welke aanhecht aan de achterkant van het hielbeen en uitwaaiert in de kuitspieren. Ongeveer vier centimeter boven de aanhechting is deze pees erg smal en hier bestaat dan ook een predilectie (voorkeur) plaats voor een ruptuur.

Verder treedt vaak een afscheuring van het hielbeen op en de derde predilectie plaats is een scheur op de pees-spier over - gang.

Het thans meer voorkomen van een Achillespeesruptuur wordt door sommige schrijvers toe geschreven aan een vergrote deelname aan wedstrijd en recreatie-sport. Anderen menen dat een slechte voeding een rol speelt. Weer anderen spreken over een wanverhouding tussen kracht, trainings-toestand en gevraagde prestatie. De laatste jaren leeft meer de gedachte dat een degeneratie van de pees als oorzakelijke faktor een voorname rol speelt.

Natuurlijk speelt ook de aard en de grootte van de belasting een rol.

Mijn persoonlijke mening is, dat een complex van factoren een rol spelen en dat elk geval voor die persoon onder die omstandigheden toch anders is.

Zo'n Achillespees heeft ook heel wat te verduren, als U bedenkt, dat een gezonde Achillespees een trekbelasting van 400 kilo kan weerstaan.

Bij turnen zouden - volgens berekeningen - krachten van 535 kilo bij bepaalde sprongen geen zeldzaamheid zijn. U kunt zich dan ook voorstellen, dat bij een verkeerde landing, waarbij het gewicht niet goed over beide benen wordt verdeeld, dit getal nog hoger is. Wij zien dan ook, dat Achillespeesrupturen veel voorkomen bij clowns, acrobaten, dansers, bergbeklimmers, jagers, tennisspelers en in de skisport. Bij turnen is een bekend bewegingsbeeld het opspringen na een voorafgaande landing berucht voor de Achillespeesruptuur.

DIAGNOSE

Het verhaal van het slachtoffer is heel typisch. Hij heeft het gevoel alsof van achteren tegen het been geslagen of geschopt werd (coup de fouet, "zweepslag"). Hij vertelt een knak of knal gehoord te hebben, sommigen zeggen: "er heeft iemand een steen tegen mijn kuit gegooid en er knapte iets". Er bestaat een heftige pijn, die in de regel snel afzakt.

Er is een duidelijk funktieverlies aanwezig. Men kan later de voet niet afwikkelen bij het lopen en ook blijft het moeilijk een trap af te lopen. Soms is een inzinking in de kuitspier tastbaar, de zgn. "Delle".

Er bestaat op de plaats van de verscheuring heftige drukpijn en er treedt een haematoom (een flinke bloedingstorting) op. De behandeling is verschillend, al naar de aard en grootte van de afwijking. Een totale afscheuring van de pees zal direkt een operatieve behandeling noodzakelijk maken, waarna ingipsen zal plaatsvinden. Minder ernstige gevallen volstaan met enkele dagen volstrekte rust en dan op geleide van de klachten geleidelijk aan mobiliseren met behulp van goed aangelegde zwachtels. Tevens is vooral in de sportgeneeskunde, omdat daar meestal zo snel mogelijk herstel moet optreden psycho-therapeutische behandeling erg heilzaam. Dit gebeurt dan ook door lichte massage en ultra-korte golf of ultra-schall. De laatste tijd worden ook meer en meer diadynamische stromen toegepast.

ENKELE TIPS TER VOORKOMING VAN ACHILLESPEES- RUPTUUR:

1. Wees vooral voorzichtig boven de leeftijd van 30 jaar, aangezien tussen de 30 en de 45 jaar duidelijk meer Achillespeesrupturen voorkomen met een maximum rond 40 jaar.
2. Zorg voor een goede, "warming - up" voordat U aan een wedstrijd deelneemt.
3. Kleedt U vooral bij koud weer goed aan. Trek een trainingsbroek aan, die U later, wanneer U goed warm bent, weer kunt uittrekken.
4. Zorg voor een goede basis-conditie.
5. Zorg voor een goede concentratie tijdens de wedstrijd.
6. Een algehele gezonde levenswijze is niet alleen sterk aan te bevelen, maar bovendien erg wenselijk.
7. Massage voor de wedstrijd is aan te bevelen.
8. Zorg voor aangepast schoeisel.
9. Bestudeer het terrein of de baan voor de wedstrijd.
10. Wanneer U plotseling lichte pijn ervaart aan de achterkant van het onderbeen staakt dan meteen Uw activiteiten.

Th. VERHELST, arts