ULTRA\_DUURLOPEN

**Trek ze maar uit, die rotnagels**

***Op lange afstanden kunnen teennagels wel eens voor problemen zorgen. Ze scheuren. Ze bloeden. Ze vallen uit. In de Verenigde Staten hebben sommige trailers voor een extreme oplossing gekozen: ze laten hun nagels gewoon uittrekken.***

Je kunt bij het lopen op veel plaatsen pijn krijgen, maar gekwetste teennagels, één van de meest voorkomende letsels, kunnen zo pijnlijk zijn dat het nog amper te verdragen is. De tenen moeten het vaak zwaar ontgelden tijdens trails en vooral tijdens de lange afdalingen, wanneer de voet bij elke pas tegen de voorkant van de schoen geplet wordt. Op den duur kan de nagel van de grote teen letterlijk van de huid losgeduwd worden door een bloedblaar. Nogal gênant en, toegegeven, een beetje belachelijk. Niet meteen het soort blessure waarmee je trots voor de dag komt als ware het een trofee voor moed en volharding. Dus lijd je meestal in stilte om niet voor *watje* versleten te worden.

**De nagel van mijn doodskist**

Sommigen zullen deze pijnlijke situatie meteen herkennen, zeker wie regelmatig het slachtoffer is van dit probleem. Wat kan je eraan doen? Er bestaan jammer genoeg geen mirakeloplossingen. Je kunt verschillende soorten loopschoenen, kousen, crèmes, verbanden, zalfjes en voetbaden uitproberen. Niets werkt echt. Uit pure wanhoop heeft een aantal Amerikaanse trailers dan ook voor de radicaalste oplossing gekozen: uittrekken, die handel. Ze gaan naar de dokter en geven hem de opdracht die vervelende nagels weg te nemen. Om een idee te krijgen over wat zo’n operatie echt inhoudt, kan je een kijkje nemen op de website van Lisa Bliss, een ultraloopster die lid is van het selecte *zonder-nagel-clubje*. Bliss won in 2007 de verzengende Badwater ultratrail (\*). Verrassend genoeg is zij zelf dokter. Haar website is in het Engels , maar je hoeft die taal niet machtig te zijn om geschokt te worden door de beelden. (\*\*) Je bent dus gewaarschuwd. Je kunt er ook een aantal leerrijke polemieken volgen tussen lopers die de ingreep al hebben ondergaan, anderen die zich erop voorbereiden en nog anderen die alle vorigen voor gek verklaren. Laat het duidelijk zijn: het uittrekken van de nagels is helemaal geen definitieve oplossing zoals wordt beweerd. De nagel groeit terug over het gekwetste vlees. Maar hij is vaak kwetsbaarder dan voordien en groeit gemakkelijk in. Dan moet hij opnieuw operatief verwijderd worden. En zo voort. Kortom, als je met dit soort preventieve ingrepen begint, kom je in een eindeloze spiraal terecht. Dat is ongetwijfeld ook de belangrijkste reden waarom de podologen die wij hebben gecontacteerd in België, Canada en Zwitserland dit soort operaties schadelijk en gevaarlijk vinden. Ze drukken erop dat de ingreep slechts tijdelijk effect heeft en dat ze zelf zouden weigeren nagels uit te trekken mocht iemand het hen vragen, wat tot nog toe nog nooit is gebeurd. Ze hebben de indruk dat de mode om nagels te laten verwijderen niet meer dan een randfenomeen is bij lopers. Dat is natuurlijk goed nieuws, maar we weten ook dat alle grote bewegingen eerst in een beperkte kring ontstaan om daarna geleidelijk aan uit te groeien tot een hype. Wij hopen oprecht dat alle lopers die regelmatig hun arme pijnlijke tenen verwensen en eventueel in de verleiding zouden komen om het ook eens uit te proberen, even naar een website surfen om de beelden te bekijken van de veelvuldige complicaties die na zo’n operatie kunnen voorkomen. Ook de getuigenissen die je er kunt lezen zullen je stimuleren om naar een andere oplossing op zoek te gaan.

Anna Muratore

(\*) De Badwater is een wedstrijd van 217 kilometer in de Vallei van de Dood in de Verenigde Staten. De temperatuur loopt er op tot 50 à 55 graden overdag en 39 à 40 graden ’s nachts. Lisa Bliss won de wedstrijd in 2007 in iets meer dan 37 uur.

(\*\*) Zie de website <http://www.pbase.com/lbliss/toenail2>

***KADERTEKST 1***

**De debielste slogan van de Verenigde Staten**

Meestal wordt bij een operatie enkel de nagel van de grote teen weggehaald. Maar op een forum staat ook het verhaal van een loper die ervoor koos om al zijn nagels te laten uittrekken. Er zijn ook T-shirts te koop ter ere van de radicale trailers : “*Toenails are for sissies*” (of: *Teennagels zijn voor watjes).*

***KADERTEKST 2***

**De vliegende pink**

In de geschiedenis van de sport zijn er nog andere voorbeelden van mensen die beweerden dat ze zich beter zouden voelen en dus beter zouden presteren door zich voor eens en altijd van één of ander deel van hun anatomie te bevrijden.

Zo bijvoorbeeld David Chick. Deze voormalige Australische voetbalster liet in 2002 een vinger amputeren omdat hij niet langer wou afzien van de herhaaldelijke ontwrichtingen tijdens de matchen. Dankzij de operatie kon hij zijn carrière inderdaad nog enkele jaren verlengen. Tot hij wegens handel in anabole steroïden door de mand viel toen hij terugkeerde van een reisje naar Singapore.

We herinneren ons verder de Amerikaanse voetballer Ronnie Lott die in 1985 ook een vinger liet amputeren omdat die te kwetsbaar was geworden. Ook hij kon hierdoor tot midden de jaren negentig blijven schitteren op de grasvelden van de National Football League.

Van langer geleden dateert het beroemde geval van de Franse wielrenner René Vietto. In 1947 had hij tijdens de Ronde van Frankrijk erg veel last van een botachtig uitstulpsel aan de teen. Hij profiteerde van de rustdag om naar zijn dokter te gaan en hem te vragen om zijn teen te amputeren. Wat de brave man weigerde, hij wou hem alleen wat penicilline voorschrijven. Na de aankomst in Parijs liet René Vietto zich opereren. Tijdens de maandenlange pijnlijke revalidatie die daarop volgde, ondervond hij aan den lijve dat dit helemaal geen banale operatie is.

Maar de trofee van de amputaties gaat onbetwistbaar naar Juan Carlos Robles, een Amerikaanse bokser van ondertussen 35 jaar. De man had een zwaar verkeersongeval gehad en moest wegens een ontwrichte schouder en een gebroken arm en been verschillende operaties ondergaan. Door het ongeval en de herhaaldelijke operaties kreeg hij een financiële klap. Geen werk, geen inkomen en dus geen medische dekking. Het verhaal speelt zich immers af in de Verenigde Staten, het land waar het *ieder-voor-zich* is. Robles probeerde nog opnieuw werk te vinden als bokser. Maar bij elke vuistslag die hij gaf, had hij ondraaglijke pijn aan zijn pink. In 2008 beslist hij om zich voor eeuwig en altijd van de boosdoener af te maken. Maar omdat dokters te duur zijn, speelt hij zelf voor slager. De scène speelt zich af in de keuken. Robles legt propere doeken op tafel om het bloed te absorberen. Hij omzwachtelt zijn pink met gaas een draait een soepele ijzerdraad rond de basis van zijn pink om de bloeddoorvoer te stoppen. Hij zet een kapmes op zijn vinger, blokkeert het en laat daarop een gewicht van 8 kilo vallen. Robles vertelt dat de impact zo groot was dat zowel het gereedschap als zijn pink *als rakketten* door de kamer vlogen. De bokser is zijn verwenste vinger gaan oprapen en draagt hem nu nog in een hangertje telkens wanneer hij in de ring stapt.