
RESTRESS

Posté par Vero de Cavalaire - 25-03-2008 à 22:47

Voila les filles c'est fini pour moi pas de semi de nice le 20avril pas de test a l'effort jeudi enfin le top j'ai le moral dans les chaussettes je sors de chez l'osteo si je veux peut etre faire le semi de lyon en septembre et new york en novembre stop jusqu'a complete guerison il parait que pour la bursite du talon ça peut etre tres tres long en plus je travail en pharmacie donc debout toute la journee,demain j'appelle mon podologue pour lui faire rajouter des elements pour alléger la pression sur le talon.vero

=====

Re:RESTRESS

Posté par madamegal - 25-03-2008 à 22:53

Bon courage Véro! mais c'est pour ton bien hein ;-)
quelques mois sans pour de longues années de course ensuite!

=====

Re:RESTRESS

Posté par carla85 - 25-03-2008 à 22:59

surtout, rester zen! dis-donc, c'est le métier qui veut ça? Je travaille en pharmacie aussi et moi c'est au niveau du genou que ça coince...la podologue m'a fait une semelle aujourd'hui donc je vais tester jeudi matin. Je croise les doigts pour que la douleur cesse sinon je serai obligée d'arrêter la CAP. Il est clair qu'avec le métier qu'on a les jambes ne se reposent jamais.Pour notre bien, il faut qu'on respecte des temps de repos alors patience...;)

=====

Re:RESTRESS

Posté par Metallica - 25-03-2008 à 22:59

Courage Véro,

Je sais bien que c'est peu de chose mais on est toutes avec toi!

A un moment ou à un autre on y a toutes eu droit à notre arrêt forcé...

L'essentiel quand le verdict tombe c'est d'être raisonnable et de ne pas vouloir brûler les étapes en reprenant trop vite.

Et retiens toi,ne cède pas à la tentation d'écraser les coureurs que tu rencontreras sur le bord de la route lors de ton repos forcé!!!!(ça sent le vécu ça ,non?!!!!)

Allez sois courageuse,la reprise c'est pour bientôt!

=====

Re:RESTRESS

Posté par Barbie - 25-03-2008 à 23:09

Véro

Franchement entre le semi de Nice et le marathon de NY y a pas photo !!! Donc tu soignes ta bursite sérieusement et tu recommenceras ton entrainement quand tout sera rentré dans l'ordre. Tu feras le semi de Lyon dans ton plan comme prévu.

Du repos, du repos... sois plus raisonnable que moi surtout !

Barbie

=====

Re:RESTRESS

On est avec toi !

Re:RESTRESS

Posté par tortue06 - 26-03-2008 à 14:57

C'est toujours un moment difficile quand le diagnostic tombe : courage à toi et essaie d'en profiter pour faire d'autres choses .. on pense à toi

Re:RESTRESS

Posté par marie - 26-03-2008 à 21:07

c'est toujours dur de renoncer a une course !
mais il y en a plein d'autres !
je devais faire un 10 km samedi , j'accompagnais mon mari pour sa première .
j'ai couru 40mn ce matin pour voir et ce soir , j'ai mal !
j'espère qu'il voudras y aller quand même !

Re:RESTRESS

Posté par marie - 26-03-2008 à 21:09

penses a te soigner pour mieux repartir !
courage !

Re:RESTRESS

Posté par veros - 26-03-2008 à 21:21

salut véro.
pense a NY AVANT tout et continue sur le forum même si tu doit te reposer.

Re:RESTRESS

Posté par marco - 27-03-2008 à 08:52

Tu peux compenser par du vélo avec ce genre de blessure ?

En tout je suis presque sur que tu doit pouvoir faire de l'aquajogging. Très efficace, faut juste passer cet instant ou on se trouve parfaitement ridicule à mouliner façon canards. Ensuite ça roule, enfin.. ça baigne...heuu ça va quoi.

Re:RESTRESS

Posté par tortue06 - 27-03-2008 à 08:58

Aquajoggin ça a l'air sympa, mais pas facile de trouver une piscine où on peut le pratiquer : y a t il un site web qui les référence ?

