

# HERSTELBEVORDERENDE OEFENINGEN BIJ EEN CHRONISCHE LIESBLESSURE (AANVOERENDE DIJBEENSPIEREN)



liesblessure

Een liesblessure is vaak een gecompliceerde blessure. Omdat er in de liesstreek veel spieren/pezen een rol spelen, zijn er bij liesblessures vaak ook meerdere spieren betrokken. Het plaatje rechtsboven op deze kaart geeft dit aan. Op dit instructievel wordt alleen ingegaan op chronische blessures aan de binnenkant van de lies, waar de adductoren (aanvoerende dijbeenspiieren) zitten.

Wanneer u een liesblessure heeft opgelopen, kunt u zelf zorgen voor een spoedige en verantwoorde sporthervatting. Dit instructievel bevat **huiswerk oefeningen**, die de spierkracht en beweeglijkheid in de liesstreek verbeteren en zo het herstel van uw blessure bespoedigen. U kunt de aangegeven oefeningen thuis uitvoeren, waarbij u in sommige gevallen gebruik zult moeten maken van eenvoudige hulpmiddelen. Over andere middelen die een gezonde sporthervatting kunnen ondersteunen (zoals een warmtebroek, bijvoorbeeld een neopreen liesbroek, of specifieke techniekverbetering) wordt op deze kaart geen informatie gegeven. Op dit instructievel wordt uitgegaan van een doorsnee liesblessure (dat wil zeggen: pijn bij aanvang van de sportbeoefening, die verdwijnt na de warming-up en die weer opkomt na afloop van sportbeoefening). Afhankelijk van de ernst van de blessure dienen aanvang en opbouw van het herstelprogramma aangepast te worden. Bespreek dit vooraf met uw behandelend (para)medicus of sportmasseur.

In het onderstaande schema is een opbouw gegeven van het herstelprogramma voor de lies. De genoemde oefeningen dienen tevens om een eventuele nieuwe liesblessure te voorkomen. De opbouw van de oefeningen loopt van eenvoudig naar complex en van minder belastend naar meer belastend. Eventuele variaties op de oefeningen kunnen in overleg met de behandelaar/begeleider worden uitgevoerd. Wanneer het herstel voldoende is gevorderd, kunt u (voorafgaand aan volledige sporthervatting) in overleg met uw behandelaar/begeleider beginnen met sportspecifieke oefeningen.

De ernst van de klachten en de eruit voortvloeiende beperkingen kunnen zeer gevarieerd zijn. Om deze reden is in veel gevallen geen exacte periode aan te geven waarin u bepaalde oefeningen moet uitvoeren. Eén en ander zal in overleg met uw behandelaar/begeleider moeten gebeuren. Dit kunt u noteren onder het kopje '**opmerking**'. Zodra u weer kunt sporten, dient u de oefeningen in elk geval uit te voeren voorafgaand aan, en na afloop van, iedere sportactiviteit. Onder het kopje '**oefening**' vindt u één of meerdere nummers. Deze nummers komen overeen met de oefeningen die aan de achterzijde van dit instructievel zijn uitgewerkt. Wanneer meerdere nummers vermeld staan, dient u de uitvoering van de eerstgenoemde oefening volledig af te werken voor u aan de volgende oefening begint. Wanneer de oefening een rekoefening betreft, dient deze *niet verend*, maar passief te worden uitgevoerd. Onder het kopje '**uitvoering**' staat hoe vaak en hoe lang u de aangegeven oefening(en) uit moet voeren. (**Tip**: gedurende de rustperiode van het geblesseerde been, kunt u de oefening ook met uw gezonde been uitvoeren.)

oefening	uitvoering	opmerking
1 t/m 3	duur: 15-20 sec./daarna 10-20 sec. rust doe dit 3 keer*	
4	duur: 10-20 sec./daarna 10 sec. rust doe dit 20 keer*	
5 + 6	aantal: 10 keer/daarna 10-20 sec. rust doe dit 20 keer*	
7 + 8	aantal: tot uitputting (10-30 keer)/ daarna 10-20 sec. rust. doe dit 3 keer*	

\* Bovendien dient u de aangegeven oefenserie liefst 3-5x (maar minimaal 2x) daags uit voeren.

Dit herstelprogramma is een aanvulling op de behandeling van uw blessure. Het herstelprogramma dient in overleg met uw behandelaar/begeleider te worden uitgevoerd. Bespreek startmoment, opbouw en invulling van het programma. Overleg tevens over eventuele variaties op de oefeningen en over het moment waarop kan worden overgegaan op sportspecifieke oefeningen.



**SPORT  
BLESSURE  
VRIJ**

# HERSTELBEVORDERENDE OEFENINGEN VOOR DE LIES

## 1 Rekken van de lange aanvoeders



Ga staan in flinke spreidstand ( $\pm 1$  meter); tenen wijzen naar voren; buig het niet geblesseerde been (knie naar voren laten wijzen); het geblesseerde been gestrekt houden (tenen blijven naar voren wijzen). Geef met het gestrekte been druk schuin naar beneden. Houd het bovenlichaam rechtop.

## 2 Rekken van de korte aanvoeders



Ga zitten op de grond; de knieën naar buiten gebogen; de voetzolen tegen elkaar; met beide ellebogen voorzichtig beide knieën omlaag drukken.

## 3 Rekken van de darmbeenlendespier

Ga staan in een voor-/achterwaartse spreidstand; de voeten wijzen recht naar voren; buig het voorste been  $90^\circ$  en; breng het lichaamsgewicht op het voorste been; houd het bovenlichaam rechtop; duw de heup naar voren/beneden.



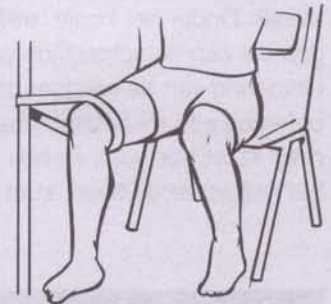
## 4 Oefenen van coördinatie en versterken van rechte buikspieren/bilspieren

Ga op de rug liggen met de knieën iets opgetrokken; schuif beide handen tussen ondergrond en rugholte; zet door het geven van druk met de onderrug, de handen vast op de grond.



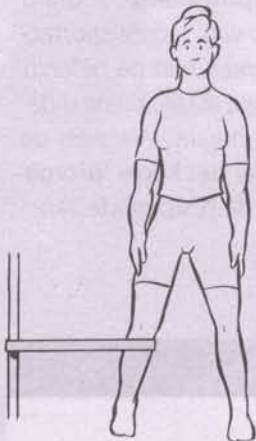
## 6 Versterken van de korte aanvoeders

Ga op het puntje van een stoel zitten; de band (bijv. een binnenband fiets) zit aan de kant van het geblesseerde been stevig vast om de tafelpoot; leg de andere kant van de band om de binnenkant van het geblesseerde bovenbeen; ga zo ver van de tafel af zitten dat de band op spanning staat; houd de knie  $90$  graden gebogen; breng nu het geblesseerde bovenbeen naar het gezonde bovenbeen (sluitstand) en terug naar de uitgangshouding.



## 5 Versterken van de lange aanvoeders

Ga in spreidstand naast een tafel staan met het geblesseerde been het dichtst bij de tafel; de band (bijv. een binnenband fiets) zit aan één kant stevig vast om de tafelpoot; leg de andere kant van de band om de binnenkant van het geblesseerde been (onder de knie); ga zo ver van de tafel af staan dat de band op spanning staat; houd de knie gestrekt; breng nu het geblesseerde been naar het gezonde been (sluitstand) en terug naar de uitgangshouding.



## 7 Versterken van rechte buikspieren

Ga op de rug liggen; knieën opgetrokken voet niet vastklemmen; bekken achterover gekanteld (onderrug tegen de grond); armen gekruist voor de borst; met hoofd en bovenlichaam zover van de grond loskomen dat de schouders de grond net niet meer raken.



## 8 Versterken van de schuine buikspieren

Ga op de rug liggen, met gebogen knieën, voeten op de grond (voeten niet vastklemmen!). Bekken achterover kantelen (onderrug tegen de grond drukken). Armen achter het hoofd. Kom met hoofd en bovenlichaam zover van de grond los dat de schouders de grond net niet meer raken. Daarbij afwisselend met de rechterschouder richting linkerknie en met de linkschouder richting rechterknie. Blijf gedurende de oefening naar het plafond kijken.

