

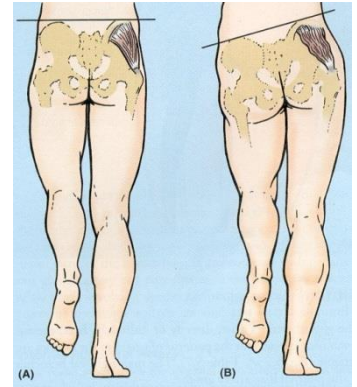
Bij welke blessures werkt deze oefentherapie?

De oefentherapie is effectief bij klachten over de bekkenrand, het trochanter major (knobbel aan de zijkant van de heup) en de rug of onderste ledematen door onvoldoende stabilisatie van het bekken tijdens sporten.

Waarom oefentherapie?

Oefentherapie is zinvol bij chronische overbelastingklachten. Bij overbelasting kan het weefsel de opgelegde krachten niet aan. Het sterker maken van peesweefsel is daarom essentieel. Echter te zware training maakt de overbelasting erger. De kunst van oefentherapie is om in de smalle zone tussen overbelasting en geen trainingseffect te blijven.

Sterke bilspieren zorgen ook voor een betere stabilisatie van het bekken, dit zorgt voor een meer symmetrische krachtenverdeling en daardoor is er minder kans op overbelasting.



Pijn tijdens oefentherapie?

De oefeningen kunnen pijnlijk zijn. Dat mag, de pijn moet wel binnen twee uur weer op het niveau als voor de oefeningen zitten. Als de pijn niet binnen 2 uur verdwenen is maak dan de beweging kleiner en als dat niet helpt dan minder herhalingen, bv 3x10 of 3x5 herhalingen. Normaal gesproken is er significant minder pijn van de oefeningen na 4 weken.

Sporten tijdens de oefentherapie?

Doe geen andere activiteit of sport die pijn opwekt (alleen de oefentherapie mag pijn doen), tenzij de sportarts een ander advies geeft. De sportactiviteit zal later op advies van de sportarts geleidelijk worden opgebouwd.

Schoenadvies

Goede schoenen zorgen voor minder overbelasting tijdens sport en in het dagelijks leven.

- 1) Torsiestijf: schoen moet niet gemakkelijk uit te wringen zijn.
- 2) Stevige hielcup: de achterkant van de schoen moet niet plat te drukken zijn.
- 3) De zool mag enkel doorbuigen onder de bal van de voet.
- 4) De schoen moet goed passen in de lengte en breedte.
- 5) Maak de veters helemaal los en trek ze dan van onder naar boven strak en strik de veters.

Mogelijk stelt de sportarts ook een gangbeeld analyse voor (of een fiets positie meting bij wielrenners) om te beoordelen of met aanpassingen van schoenen/zolen (of fiets) verkeerde belasting van de knie te vermijden is.

Oefenschema

De sportarts maakt een selectie uit de onderstaande oefeningen.

1 Rekken

Ga op de rug liggen. Trek de rechterknie op. Pak de rechterknie met de handen en duw de knie met zo ver mogelijk naar de linkerschouder. Het is belangrijk de schouders op de grond te. Houd deze positie vast.

2x/dag 2x30 sec



2 Elastiek training zittend

Bevestig een elastieken band (Theraband, Dynaband of een oude fietsband) aan het bovenbeen en aan een vast punt, zodat de band opspant als je de knie naar buiten duwt (dus niet om beide benen zoals op de tekening staat). Doe de oefening langzaam, 1 seconde naar buiten, 1 seconde vasthouden, 1 seconde naar binnen etc.

2x/dag 3x15 herhalingen, zittend

LET OP: de oefening mag licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. Als er geen pijn (of spierpijn nadien) is, maak het dan zwaarder door de band meer op te rekken of lager op het onderbeen (staand) of dicht bij de knie (zittend) te bevestigen. De pijn moet echter binnen 2 uur weer verdwenen zijn of op het oude niveau voor de oefening. Als de pijn niet binnen 2 uur verdwenen is maak dan de beweging kleiner en als dat niet helpt dan minder herhalingen, bv 3x10 of 3x5 herhalingen.

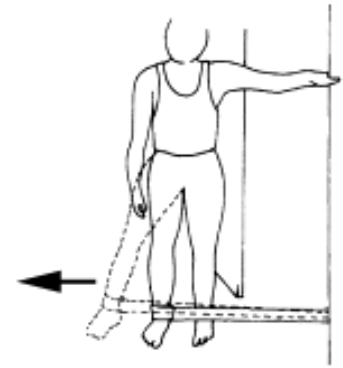


3 Elastiek training staand

Bevestig een elastieken band (groene Theraband, Dynaband of een oude fietsband) aan het onderbeen en aan een vast punt, zodat de band opspant als je het gehele been naar buiten trekt. Doe de oefening langzaam, 1 seconde naar buiten, 1 seconde vasthouden, 1 seconde naar binnen etc.

2x/dag 3x15 herhalingen, zittend

LET OP: de oefening mag licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. Als er geen pijn (of spierpijn nadien) is, maak het dan zwaarder door de band meer op te rekken of lager op het onderbeen (staand) of dichterbij de knie (zittend) te bevestigen. De pijn moet echter binnen 2 uur weer verdwenen zijn of op het oude niveau voor de oefening. Als de pijn niet binnen 2 uur verdwenen is, maak dan de beweging kleiner en als dat niet helpt dan minder herhalingen, bv 3x10 of 3x5 herhalingen.

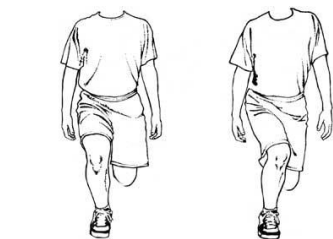


4 Squat op 1 been

Zak een klein beetje (ongeveer 10 cm) door de knie van 1 been, kom daarna weer omhoog, ook met 1 been. Gebruik bij voorkeur de handen niet, alleen als het echt nodig is voor het evenwicht. Houd de knie mooi recht boven de voet zodat deze niet naar binnen of buiten gaat. Doe de oefening langzaam: in 1 seconde neer, 1 seconde vasthouden, in 1 seconde weer omhoog. Houd de knie mooi recht boven de voet zodat deze niet naar binnen of buiten gaat. LET OP: het is geen squat, het onderbeen moet niet verticaal blijven, de knie moet naar voren komen tot net iets over de tenen.

2x/dag 3x15 herhalingen

LET OP: de oefening mag licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. De pijn moet echter binnen 2 uur weer verdwenen zijn of op het oude niveau voor de oefening. Als de pijn niet binnen 2 uur verdwenen is, maak dan de beweging kleiner en als dat niet helpt dan minder herhalingen, bv 3x10 of 3x5 herhalingen.



Goed

Fout

5 Bekkenkantelen

Sta met 1 been zijwaarts op de 1^e trede van de trap. Zak nu met gestrekte benen zo veel mogelijk naar beneden aan de kant van het zwevende been zonder over te hellen (alleen het bekkenkantelen). Trek daarna het zwevende been zo ver mogelijk omhoog, ook weer met gestrekte benen en zonder over te hellen. Doe de oefening langzaam, 1 seconde op, 1 seconde vasthouden, 1 seconde neer.

2x/dag 3x15 herhalingen

LET OP: de oefening mag licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. De pijn moet echter binnen 2 uur weer verdwenen zijn of op het oude niveau voor de oefening. Als de pijn niet binnen 2 uur verdwenen is, maak dan de beweging kleiner en als dat niet helpt dan minder herhalingen, bv 3x10 of 3x5 herhalingen.



© Healthwise, Incorporated



6 Straight leg raises

Rugligging. Til 1 been gestrekt op. Doe de oefening langzaam, 1 seconde op, 1 seconde vasthouden, 1 seconde neer.

2x/dag 3x15 herhalingen

LET OP: de oefening moet licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. Als er geen pijn (of spierpijn nadien) is, maak het dan zwaarder met zware schoenen, meer gewicht of een zwaarder elastiek. De pijn moet echter binnen 2 uur weer verdwenen zijn of op het oude niveau voor de oefening.



7 Psoas training

Bevestig een trainingselastiek aan een vast punt (bv met knoop tussen deur) achter u en aan het onderbeen. Breng nu het bovenbeen naar voren en omhoog zodat de knie en de heup beide 90 graden zijn gebogen.

2x/dag 3x15 herhalingen

LET OP: de oefening moet licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. Als er geen pijn (of spierpijn nadien) is, maak het dan zwaarder met meer rek of een zwaarder elastiek. De pijn moet echter binnen 2 uur weer verdwenen zijn of op het oude niveau voor de oefening.



8 Zijplank

Zijligging met benen gestrekt. Steun op de elleboog en benen. Zoek eventueel met de vrije arm steun. Til het bekken op, probeer het bekken in 1 lijn te krijgen met de rug en benen ("plank") en laat het bekken daarna weer zakken. Doe de oefening langzaam, 1 seconde op, 1 seconde vasthouden, 1 seconde neer.

2x/dag 3x15 herhalingen



9 Lunges

Begin in een rechtopstaande positie met de voeten vlak bij elkaar. Het ene been stapt naar voren zodanig dat het onderbeen een hoek van 90 graden met de grond maakt. Het achterste been gaat dan naar beneden tot de knie (bijna) de grond raakt. Dan stapt het voorste been terug zodat de aanvangspositie weer is bereikt. Houd de knie mooi recht boven de voet zodat deze niet naar binnen of buiten gaat en voorkom rotatie van de romp. Doe de oefening langzaam, 1 seconde inzakken, 1 seconde vasthouden, 1 seconde opkomen etc.

2x/dag 3x15 herhalingen

De oefening kan zwaarder worden gemaakt met gewichten (start met 1 tot 4 kg).



Hoe verder?

De sportarts zal u adviseren over de duur van de oefentherapie. Als de oefeningen goed gaan, betekent dit niet dat het sporten weer kan worden opgepakt, de volgende fase van de behandeling bestaat meestal uit een sportherstel oefenprogramma.