

Oefentherapie

Bij welke blessures werkt deze oefentherapie?

Deze oefentherapie is effectief bij liesklachten.

Waarom oefentherapie?

Oefentherapie is zinvol bij chronische overbelastingsklachten. Bij overbelasting kan het pees of spierweefsel de opgelegde kracht niet aan. Het sterker maken van spier en peesweefsel is een voorde hand liggende oplossing. De kunst van oefentherapie is om in de smalle zone tussen overbelasting (vaak de sport) en geen trainingseffect (rust) te blijven.

Klachten tijdens oefentherapie?

De oefeningen mogen pijn doen, dit is zelfs de bedoeling. Als de oefeningen volledig pijnloos zijn is geen trainingseffect en moeten de oefeningen zwaarder worden gemaakt.

Sporten tijdens de oefentherapie?

Doe geen activiteit of sport die pijn opwekt tijdens de oefentherapie (buiten de oefentherapie) zelf, tenzij de sportarts een ander advies geeft. Sporten die vaak wel gaan zijn: fietsen, zwemmen (borst crawl), cross-trainer, etc.

Schoenadvies

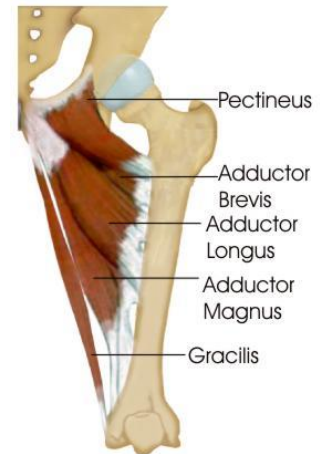
Goede schoenen zorgen voor veel minder overbelasting in het dagelijks leven.

- 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.
- 6) Hoe hoger de hak, hoe beter.

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 kuit of achillespees te vermijden is.

Oefenschema

De sportarts adviseert over de precieze invulling van de oefentherapie.



1 Adductor training

Zijligging met het onderste been gestrekt en het bovenste been opgetrokken. Leg een bal of foam rol (of een andere ophoging van 20-30 cm met een handdoek of kussen er bovenop) onder de knie van het bovenste been. Druk met deze knie daar beneden op de bal totdat het bekken een beetje omhoog komt (help niet met het andere been). Doe de oefening langzaam, 3 seconden per herhaling (1 sec op, 1 sec vast, 1 sec neer). Train beide benen.

2x/dag 3x15 herhalingen

Zoek de pijn op

LET OP: de oefening moet licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. Als er geen pijn (of spierpijn nadien) is, maak het dan zwaarder door het bekken verder van de grond te tillen, evt. met een grotere ophoging.



2 Straight leg raises

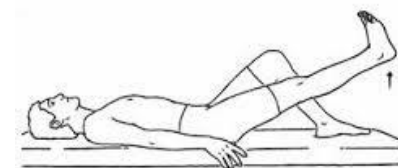
Uitvoering

Rugligging. Til 1 been gestrekt op. Doe de oefening langzaam, 3 seconden per herhaling (1 sec op, 1 sec vast, 1 sec neer). Train beide benen.

2x/dag 3x15 herhalingen

Zoek de pijn op

LET OP: de oefening moet licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. Als er geen pijn (of spierpijn nadien) is, maak het dan zwaarder met een zware schoen/gewichten/flessen water in een zak aan de voet over de rand van een bed bv.



3 Plank

Zijligging op de elleboog. Bovenste been gestrekt met de voet op een stoel. Til nu het bekken van de grond zonder hulp van het onderste been, laat het onderste been zweven. Doe de oefening langzaam, 3 seconden per herhaling (1 sec op, 1 sec vast, 1 sec neer). Train beide benen.

2x/dag 2x10 herhalingen

Zoek de pijn op

LET OP: de oefening moet licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. Als er geen pijn (of spierpijn nadien) is, maak het dan zwaarder door het bekken verder van de grond te tillen, d.m.v. een grotere ophoging.

Let op!

Doe deze oefening niet in geval van schouderklachten.



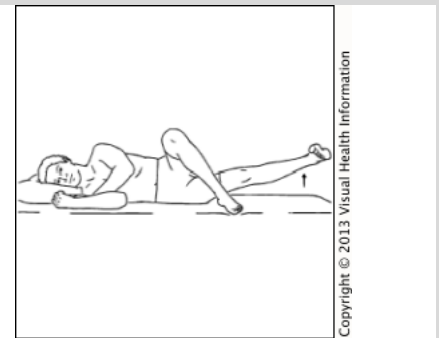
4 Adduction leg raises

Zijligging. Til het onderste been gestrekt op. Doe de oefening langzaam, 3 seconden per herhaling (1 sec op, 1 sec vast, 1 sec neer). Train beide benen.

2x/dag 3x15 herhalingen

Zoek de pijn op

LET OP: de oefening moet licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. Als er geen pijn (of spierpijn nadien) is, maak het dan zwaarder met een zware schoen/gewichten/flessen water in een zak aan de voet over de rand van een bed bv.



5 Band training

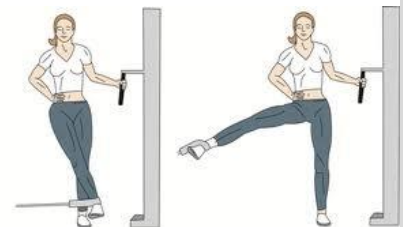
Bevestig een elastieken band (groene Theraband, Dynaband of een oude fietsband) aan de enkel en aan een vast punt, zodat de band opspant als je het gehele been naar binnen trekt. Doe de oefening langzaam, 3 seconden per herhaling. Train beide benen.

Deze oefening kan ook zittend, dan met de band bevestigd onder de knie.

2x/dag 3x15 herhalingen, zittend

Zoek de pijn op

LET OP: de oefening moet 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 een andere kleur).



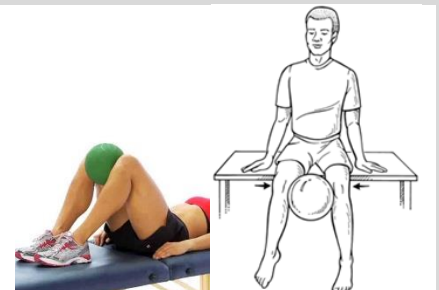
6 squeeze training

Rugligging met de benen opgetrokken en een bal tussen de knieën. Knijp nu in de bal met de knieën, probeer de bal in te drukken. Doe de oefening langzaam, 3 seconden per herhaling (1 sec op, 1 sec vast, 1 sec neer). Train beide benen. De oefening kan ook zittend.

2x/dag 3x15 herhalingen

Zoek de pijn op

LET OP: de oefening moet licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. Als er geen pijn (of spierpijn nadien) is, probeer dan meer kracht te zetten.



7 Iliopsoas krachtraining

Rugligging met de benen naast elkaar en de dynaband aan beide voeten bevestigd. Breng de knie van het geblesseerde been richting de neus, zo ver als mogelijk is. Breng het been daarna weer terug in de starthouding. Doe de oefening langzaam, 3 seconden per herhaling (1 sec op, 1 sec vast, 1 sec neer). Train beide benen.

2x/dag 3x15 herhalingen

Zoek de pijn op

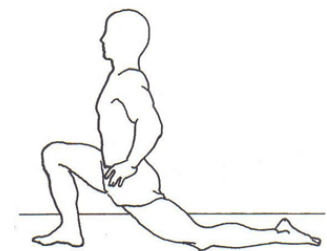
LET OP: de oefening moet licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect.



8 Iliopsoas rekoefeningen

Het niet-geblesseerde been kunt u in hurkhouding (90 graden hoek) positioneren en het geblesseerde been kan daarnaast met de voorzijde van de knie op de grond rusten. U brengt rek op de iliopsoas door het bovenlichaam naar voren te bewegen en het bovenlichaam gering van het geblesseerde been af te roteren. Als het goed is voelt u een toegenomen rek en/of lichte pijn.

2x/dag 3x30 seconden



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.