**Lies blessure extra**

Pijn in de lies wordt vaak een liesblessure genoemd. Automatisch denkt je dan vaak aan een blessure van de aanvoerende beenspieren (adductoren), maar dat is niet altijd het geval.

De liesblessure zegt eigenlijk alleen dat er pijn in de lies is.

Een liesbreuk of een scheuring van een van de spieren in de liesregio kan ook als een liesblessure worden opgevat. In deze gevallen zal er wel sprake zijn van bloedsporen (blauw of rood en in eindstadium geel)

Gemakshalve bespreek ik nu een doorsnee liesblessure. Het betreft dan de chronische liesblessure aan de binnenkant van de lies, waar de aanvoerende beenspieren (adductoren) zitten. Vaak is er pijn bij het begin va de sportbeoefening, die verdwijnt na een warming-up een weer terugkomt in de rust of na afloop va de sportbeoefening.

Een liesblessure is vaak een gecompliceerde blessure. Omdat er veel spieren/pezen een rol spelen, zijn er bij liesblessures vaak ook meerdere spieren betrokken. Zie afbeelding 1.

 

Voorkomen is beter dan genezen. Doe na het sporten altijd rek- en strekoefeningen. Mocht er toch sprake zijn van een pijn in de lies zorg ervoor dat deze dan gekoeld wordt door middel van bijvoorbeeld een ijspakket en neem rust.

Je kunt ook pijnstillers en ontstekingsremmers nemen, maar di moet de huisarts voorschrijven.

Een fysiotherapeut kan je leren hoe je jouw lichaam op de juiste manier kunt ontlasten en gebruiken om liespijn tegen te gaan. Dan kom bij Mensendieck of Pilatus uit. Vaak gaan bepaalde yoga oefeningen goed, waarmee een nog meerdere effect optreden.

**Overbelasting oorzaak van pijn in de lies**

In de meeste gevallen van liespijn is de oorzaak daarvan vaak te wijten aan overbelasting. De spieren van je bovenbeen zitten vast aan je schaambeen zoals je op het plaatje kunt zien. Dus als je met sporten een beweging maakt waardoor deze spieren veel verder moeten rekken dan dat jouw lenigheid toelaat ontstaan er scheurtjes in de aanhechting van de spier aan het schaambeen. Deze scheurtjes veroorzaken acute pijn.

Een andere vorm van overbelasting is een vorm die niet acuut is maar er langzaam insluipt. Je overbelast de peesaanhechtingen voor een langere periode en daardoor raakt de aanhechting geïrriteerd of ontstoken.

Deze liesblessures gerelateerd aan overbelasting is het beste te genezen door specifieke rekoefeningen te doen. Je moet aan de ene kant rustig aan doen om een nieuwe blessure te voorkomen. Aan de andere kant duurt de blessure langer als je de spieren helemaal onbelast laat.

Een simpele maar effectieve oefening is door met je benen gespreid te gaan staan, voorzichtig beginnen natuurlijk je hoeft geen split te kunnen. Vervolgens kniel je met je niet geblesseerde been.

**Mogelijke oorzaken pijnlijke lies**

Spierblessure, de oorzaak  van deze blessure is meestal een plotseling krachtsexplosies, waardoor een spierverrekking of –verscheuring ontstaat.

* Tendinitis, door overbelasting van de spieren en spieraanhechtingen
* Liesbreuk (hernia inguinalis)
* Problemen rond of in heupgewricht
* Overige oorzaken, zoals aandoeningen van de buikorganen
* **Factoren die een pijnlijke lies kunnen voorkomen zijn o.a.:**
* Voorkomen van overbelasting door een juiste en niet te eenzijdige trainingsopbouw
* Een goede warming-up
* Aanleren van een goede techniek (pop gesprek met individuele verbeterpunten)
* Tijdens sportbeoefening wordt de liesregio intensief belast. Deze belasting kan bestaan uit plotselinge krachtsexplosies (acceleratie), plotselinge stops (deceleratie), maar ook door langdurige repeterende draai- of zijwaartse bewegingen. Spieren en met name ook de peesverbindingen in de liesregio worden tijdens sportieve activiteiten extra belast. Wanneer belasting en draagkracht niet met elkaar in evenwicht zijn ontstaat er overbelasting hetgeen zich kan uiten in overprikkeling van peesverbinding (tendopathie of tendinitis). Dit wordt ook ontsteking genoemd.
* In de liesstreek is er vaak sprake van een tendinitis van de peesverbindingen van de adductoren van het bovenbeen (spieren die het bovenbeen naar binnen bewegen). De pezige verbindingen van deze adductoren zijn met het skelet verbonden aan de voorzijde van het heupbeen (os pubis of schaambeen en os ischii of zitbeen).
* **Symptoom van tendinitis**
* Pijnklachten in relatie met beweging zijn een belangrijke symptoom van een tendinitis of overprikkeling van een peesverbinding. De pijn is vaak niet alleen voelbaar in de lies maar straalt ook uit naar het bovenbeen. Het moment waarop de pijn voelbaar is kan variëren, van kort na het sporten tot bij het starten van de inspanning en afnemen in rust. In een later stadium zal de pijn niet alleen optreden bij aanvang van het sporten maar ook na een tijdelijke afname, ook tijdens het sporten weer opnieuw opvlammen. De pijn is ook na het sporten nog een aantal uren voelbaar en heeft een chronisch karakter.
* **Wat te doen bij chronische liespijn door tendinitis**
* Liespijn hindert het sporten in grote mate, het is voor de sporter zelf vrijwel onmogelijk aan te geven wat de oorzaak van de liesklachten kan zijn. Daarom is het raadzaam deskundige hulp in te schakelen (huis- of sportarts) voor het stellen van een juiste diagnose en het opstellen van een effectief behandelplan voor herstel.
* **Hoe wordt de diagnose tendinitis gesteld**
* De diagnose tendinitis kan worden gesteld na een uitgebreide anamnese van de pijnklachten, d.w.z. gevraagd wordt naar de aard en intensiteit van de pijn. Deze anamnese wordt angevuld met een uitgebreid lichamelijk onderzoek, waarbij vooral de drukpijn op de aangedane plaats en toenamen van de pijn wanneer tegen weerstand het been naar binnen wordt bewogen opvallen.
* **Behandeling liespijn door tendinitis**
* Wanneer de diagnose liespijn door tendinitis gesteld is zal de behandeling in de meeste gevallen bestaan uit het instellen van relatieve rust. Voor de sporter zal dit betekenen dat de training/wedstrijdintensiteit wordt verminderd. Soms kan medicamenteuze pijnbestrijding een tijdelijke verlichting bieden. De klacht ontstaat door een disbalans in belasting en draagkracht van het lichaam. De behandeling zal er dus op gericht moeten zijn deze disbalans op te heffen. De aandacht zal hierbij vooral gericht zijn op het vergroten van de rompstabiliteit (core-stability) en beweeglijkheid. Om deze reden zal een verwijzing naar sportfysiotherapeutische begeleiding vaak een onderdeel van de behandeling zijn. Ik heb daarom in het gesprek en op de training aangegeven de 10 van Foppe en soortgelijke oefeningen (FIFA 11) te doen.