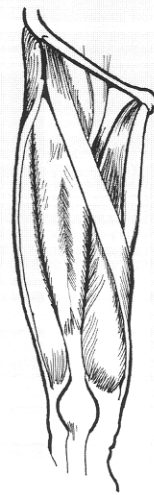


Herstelbevorderende oefeningen bij een chronische liesblessure (aanvoerende beenspieren)

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 deze kaart wordt alleen ingegaan op chronische blessures aan de binnenkant van de lies, waar de adductoren (aanvoerende beenspieren) zitten.



Wanneer u een liesblessure heeft opgelopen, kunt u zelf zorgen voor een spoedige en verantwoorde sporthervatting. Deze kaart bevat **huiswerkoefeningen**, die de spierkracht 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 deze kaart 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 belastend. Eventuele variaties op de oefeningen kunnen in overleg met de behandelaar worden uitgevoerd. Wanneer het herstel voldoende is gevorderd, kunt u (voorafgaand aan volledige sporthervatting) in overleg met uw behandelaar beginnen met sportspecifieke oefeningen.

Onder het kopje "**periode**" is aangegeven wanneer u met een bepaalde oefening moet starten. De ernst van de klachten en de eruit voortvloeiende beperkingen zijn zeer gevarieerd. Om deze reden is in veel gevallen geen exacte periode aan te geven waarin u bepaalde oefeningen uit moet voeren. Eén en ander zal in dat geval moeten gebeuren in overleg met uw behandelend (sport)arts/(sport)fysiotherapeut/sportmasseur. 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 deze kaart staan 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.) U dient de betreffende oefenserie twee maal per dag uit te voeren.

periode	oefening	uitvoering
Vanaf het moment van "oplopen" tot volledig herstel. Tevens voorafgaand aan, en na afloop van, iedere sportactiviteit	1 t/m 3	duur: 15-20 sec. / daarna 10-20 sec. rust doe dit 3 keer*
Vanaf het moment van "oplopen" tot volledig herstel.	4	duur: 10-12 sec. / daarna 10 sec. rust doe dit 20 keer*
In overleg met (sport)arts / (sport)fysiotherapeut / sportmasseur	5 + 6	aantal: 10 keer / daarna 10-20 sec. rust doe dit 20 keer*
In overleg met (sport)arts / (sport)fysiotherapeut / sportmasseur	7 + 8	aantal: tot uitputting (10 - 30 keer) / daarna 10-20 sec rust doe dit 3 keer*

Dit herstelprogramma is een aanvulling op de behandeling van uw blessure door een (para)medicus of de begeleiding bij uw blessure door een sportmasseur.

* Bovendien dient u de onder "uitvoering" aangegeven oefenserie twee maal per dag uit te voeren.

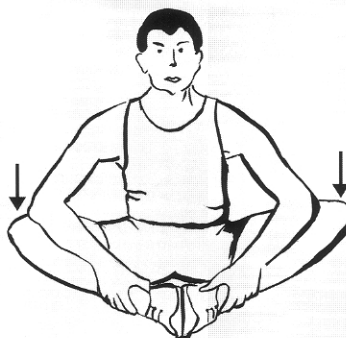
Herstelbevorderende oefeningen voor de lies



1 rekken van de lange aanvoeders (adductoren)

Ga staan in flinke spreidstand (± 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.



2 rekken van de korte aanvoeders (adductoren)

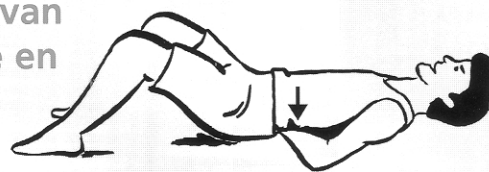
Ga zitten op de grond; de knieën naar buiten gebogen; de voetzolen tegen elkaar; met beide ellebogen voorzichtig beide knieën omlaag drukken.



3 rekken van de darmbeenlendespiers (iliopsoas)

Ga staan in een voor-/achterwaartse spreidstand; de voeten wijzen recht naar voren; buig het voorste been en zorg daarbij voor een rechte hoek tussen boven-/ en onderbeen; breng het lichaamsgewicht op het voorste been; houd het bovenlichaam rechtop; duw de heup naar voren/beneden.

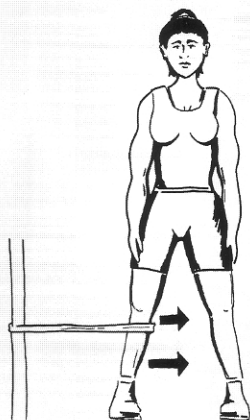
4 oefenen van coördinatie en versterken van rechte buikspieren/bilspieren



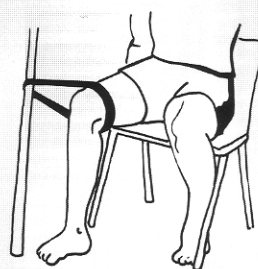
Ga op de rug liggen met de knieën iets opgetrokken; schuif beide handen tussen ondergrond en rugholte; zet door het geven van druk met de onderrug, de handen vast op de grond

5 versterken van de lange aanvoeders (adductoren)

Ga in spreidstand naast een tafel staan met het geblesseerde been het dichtst bij de tafel; de band (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 het been gestrekt; breng nu het geblesseerde been naar het gezonde been (sluitstand) en terug naar de uitgangshouding.



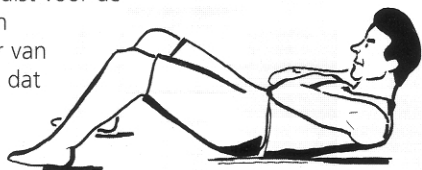
6 versterken van de korte aanvoeders (adductoren)



Ga op het puntje van een stoel zitten; de band (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.

7 versterken van rechte buikspieren

Ga op de rug liggen; knieën opgetrokken (voeten niet fixeren!); 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 schuine buikspieren

Ga op de rug liggen; knieën opgetrokken (voeten niet fixeren!); bekken achterover gekanteld (onderrug tegen de grond); armen achter het hoofd; met hoofd en bovenlichaam zover van de grond loskomen dat de schouders de grond net niet meer raken; daarbij afwisselend met de rechterschouder richting linkerknie en met de linkerschouder richting rechterknie.

