



“AMICA MANU SPORTMEDISCH GEZIEN “

De liesblessure

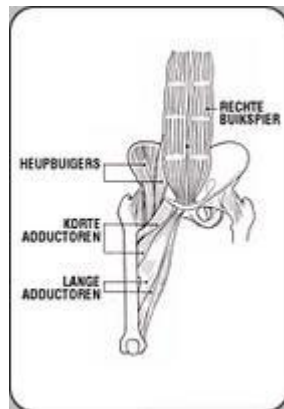
Wat is het?

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

De liesblessure zegt eigenlijk alleen iets over het feit 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

Gemakshalve bespreken wij hier 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 aanvang van de sportbeoefening, die verdwijnt na een warming-up en weer terugkomt na afloop van sportbeoefening.

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. Op het plaatje hieronder is dit duidelijk te zien.



Een chronische liesblessure ontstaat in de regel door overbelasting. Oorzaken van overbelasting zijn:

- het te snel opvoeren van sportbelasting
- voortdurend eenzijdige bewegingen, zoals draaibewegingen
- grote en langdurige belastingen, zoals het schieten van een bal met de binnenzijde van de voet
- combinatie van sport en (zwaar) werk

Een acute blessure kan chronisch worden als men te lang met het letsel blijft lopen. Bovendien is als gevolg van een chronische blessure de kans op een acute blessure weer groter.

EHSO/Wat moet je doen?

Allereerst is het belangrijk dat er een goede diagnose wordt gesteld. Daarom raden wij aan om, wanneer u twijfel heeft over wat er aan de hand is, altijd een (sport)arts te raadplegen.

Bij **Sportmedische Adviescentra en Sport Geneeskundige Afdelingen** van ziekenhuizen kun je terecht voor keuringen, blessurediagnoses en adviezen. Iedereen kan zelf een afspraak maken voor het spreekuur van een SMA of SGA, het liefst op verwijzing van de huisarts.

Hier volgen kort een aantal acties die u kunt ondernemen afhankelijk van de ernst van de blessure.

- Heb je pijn de dag na sportbeoefening en/of aan het begin van de warming-up (fase 1 en 2). Neem dan 1 tot 2 weken rust. Het helpt vaak om regelmatig de aangedane plek met ijs te masseren.
- Bevind je je al in fase drie of vier dan kun je het best een (sport)arts raadplegen.
- Besteed extra aandacht aan een goede warming-up. Wil je weten hoe een goede warming-up eruit ziet, Ga dan naar de **voorbeeld warming-up**.

Revalidatie

Door oefeningen te doen kan de spierkracht in de liesstreek verbeteren, waarmee het herstel van de blessure kan worden bespoedigd.

De opbouw van de oefeningen loopt van eenvoudig tot complex en van minder belastend naar intensief belastend. Wanneer het herstel voldoende is gevorderd, kan langzaam met sportspecifieke oefeningen worden begonnen.

Naast het doen van oefeningen zijn er ook andere middelen die een gezonde sporthervatting kunnen ondersteunen. Denk dan aan een warmtebroek zoals bijvoorbeeld een neopreen liesbroek of specifieke techniekverbeteringen.

Preventieve maatregelen (herhaling voorkomen)

- Je kunt de voorbeeldoefeningen voor de lies ook doen om een (nieuwe) liesblessure te voorkomen.
- Door het doen van een goede warming-up kunnen blessures voorkomen worden. Je bereidt de spieren en de rest van het lichaam voor op wat er gaat komen. Wil je weten hoe een goede warming-up eruit ziet, klik dan hier voor **voorbeeld warming-up**.
- Volledig herstel is de beste methode om herhaling te voorkomen. Revalidatie en aangepaste trainingen bevorderen het herstel. Een **Sportmedisch Adviescentrum of Sportgeneeskundige Afdeling** van een ziekenhuis kan sporters en begeleiders uitstekend begeleiden.

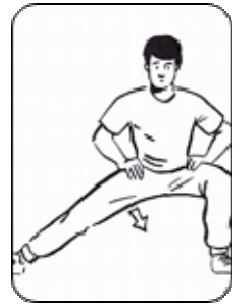
De lies

De onderstaande oefeningen kunnen het herstel van een liesblessure bespoedigen, doordat de spierkracht in de liesstreek verbetert. De opbouw van de oefeningen loopt van eenvoudig naar complex en van minder belastend naar belastend.

Wanneer het herstel voldoende is gevorderd, kan langzaam met sportspecifieke oefeningen worden begonnen. Bij sommige oefeningen heb je band nodig, daarvoor kan de binnenband van een fiets of een zogenaamde dynaband worden gebruikt, ik maakte ze vroeger zelf van een oude autoband. Ik knipte ringen van $\pm 2\text{cm}$, van die ringen maakte ik een ketting door ze in elkaar te vlechten. Als je bredere stukken knipt en deze aan 1 zijde dicht maakt en ze daarna met zand vult en de andere kant dicht maakt heb je tevens trainingsgewichten.

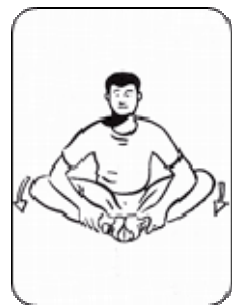
1. Rekken spieren binnenkant bovenbeen (lange adductoren)

- Ga in spreidstand staan.
- Tenen en voeten wijzen naar voren.
- Buig het niet geblesseerde been (knieën wijzen naar voren).
- De knie is recht boven de voet.
- 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 spieren binnenkant bovenbeen (kort adductoren)

- Ga zitten in kleermakerszit.
- Zet de voetzolen plat tegen elkaar aan.
- Houd met de handen de enkels vast.
- Houd het bovenlichaam en het hoofd rechtop.
- Druk met de ellebogen op de binnenkant van de knieën.



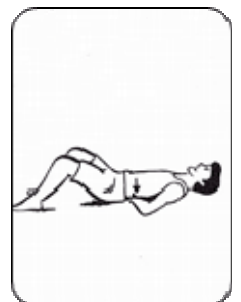
3. Rekken spieren voorkant bovenbeen en heupbuigers

- Ga op de knieën zitten.
- Plaats het rechterbeen in een hoek van 90 graden vooruit, de linkerknie is aan de grond.
- Druk de heup en het linker bovenbeen voorwaarts en naar beneden.



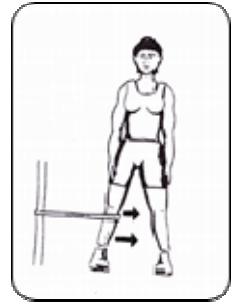
4. Oefeningen van coördinatie en versterken van rechte buikspieren/bilspieren

- Ga op de rug liggen met de knieën iets opgetrokken.
- Schuif beide handen tussen de ondergrond en rugholte.
- Zet door het geven van druk met de onderrug de handen vast op de grond.



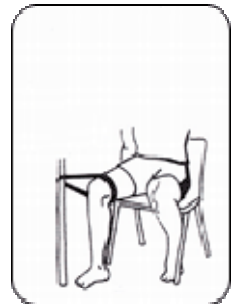
5. Versterken spieren binnenkant bovenbeen (lange adductoren)

- Ga in spreidstand naast een tafel staan, met het geblesseerde been het dichtst bij de tafel.
- Maak de band (binnenband fiets) aan één kant stevig vast om de tafelpoot.
- Leg de andere kant, onder de knie, om het geblesseerde been.
- Ga zo ver van de tafel staan dat de band op spanning staat.
- Houd het been gestrekt.
- Breng het geblesseerde been naar het gezonde dus sluit als het ware de benen.
- Breng het been weer terug naar de uitgangshouding.



6. Versterken spieren binnenkant bovenbeen (korte adductoren)

- Ga op het puntje van een stoel zitten.
- De band (binnenband fiets) zit aan de kant van het geblesseerde been vast om een tafelpoot.
- Leg de andere kant van de band om het geblesseerde bovenbeen.
- Ga zover van de tafel zitten dat de band op spanning staat.
- Houd de knie 90 graden gebogen.
- Breng het geblesseerde bovenbeen naar het gezonde bovenbeen, dus sluit als het ware de benen.



Breng het been weer terug naar de uitgangshouding

7. Versterken van de rechte buikspieren

- Ga op de rug liggen.
- Met gebogen knieën.
- Voeten op de grond.
- Kantel het bekken achterover (de onderrug gaat tegen de grond).
- Kruis de armen voor de borst.
- Kom met het hoofd en bovenlichaam zover van de grond dat de schouders de grond net niet meer raken blijf gedurende de oefening naar het plafond kijken.



8. Versterken van de schuine buikspieren

- Ga op de rug liggen.
- Met gebogen knieën.
- Voeten op de grond.
- Kantel het bekken achterover (de onderrug gaat tegen de grond).
- Doe de handen achter het hoofd.
- Kom met het hoofd en bovenlichaam zover van de grond dat de schouders de grond net niet meer raken.
- Daarbij afwisselend met de rechterschouder richting de linkerknie en met de linkerschouder richting de rechterknie.
- Blijf gedurende de oefening naar het plafond kijken.

