

## Oefenprogramma bij een liesblessure

**NB: ga voor een video van de oefeningen naar <https://www.sportzorg.nl/oefeningen-herstellen-presteren/liesblessure-oefeningen>**

### Module 1 – eerste twee weken, drie keer per week.

#### Oefening 1: Adductoren aanspannen met gestrekte benen

**Uitgangspositie:** Ga op je rug liggen met een bal tussen je voeten.

- Klem gedurende 30 seconden de bal vast tussen je voeten
- Klem niet zo hard dat je de 30 seconden niet vol kunt houden. De oefening mag iets pijnlijk zijn
- Herhaal de oefening 10 keer.

#### Oefening 2: Adductoren aanspannen met 45 graden flexie in de heup

**Uitgangspositie:** Ga op je rug liggen met je heupen 45 graden gebogen. Houdt een bal tussen je knieën.

- Klem gedurende 30 seconden de bal vast tussen je voeten
- Klem niet zo hard dat je de 30 seconden niet vol kunt houden.
- Herhaal de oefening 10 keer.

#### Oefening 3: Abdominale sit-ups, recht en schuin.

**Uitgangspositie:** Ga op je rug liggen met je heupen 45 graden gebogen. Houd je handen bij je oren.

- Recht: span je buikspieren aan zodat je schouders net van de ondergrond afkomen
- Schuin: Maak met je rechter elleboog een beweging naar je linker knie totdat je rechter schouder net van de ondergrond af komt. Maak vervolgens met je linker elleboog dezelfde beweging naar je rechter knie.
- Doe in iedere richting vijf series van tien herhalingen.

#### Oefening 4: Folding knife sit-up

**Uitgangspositie:** Ga op je rug liggen met je heupen 45 graden gebogen. Klem een bal tussen je knieën en houd je handen achter je hoofd.

- Raak met je ellebogen je knieën aan door je buikspieren aan te spannen en je voeten op te tillen van de grond
- Doe 5 series van 10 herhalingen

#### Oefening 5: Balanstraining op oefentol

**Uitgangspositie:** Ga met beide benen op een oefentol of wobble board staan.

- Balanceer gedurende 5 minuten.

- Maak de oefening moeilijker door op 1 been of met de ogen dicht te balanceren.
- Als je geen oefentol of wobbleboard hebt, kies dan een andere instabiele ondergrond zoals een matras of stapel kussens.

### Oefening 6: Glijden

**Uitgangspositie:** Ga rechtop staan op een gladde ondergrond met 1 voet op een doek.

- Schuif de voet die de doek naar beneden op de grond drukt langzaam naar buiten en terug
- Draai een van de voeten 90 graden naar buiten en herhaal de beweging.
- Doe de oefeningen 5x 1 minuut, met elk been in beide standen.

## Module 2 – vanaf de 3e week, bij elke trainingssessie 2x uitvoeren, drie keer in de week trainen.

### Oefening 1: Abductie in zijligging.

**Uitgangspositie:** Ga op je zij liggen met het been dat op de grond ligt gebogen naar achteren.

- Hef het bovenste been tot 45 graden
- Zorg ervoor dat je voet niet naar beneden wijst maar recht naar voren.
- Doe 5 series van 10 herhalingen

### Oefening 2: Adductie in zijligging.

**Uitgangspositie:** Ga op je zij liggen met het met het bovenste been licht gebogen naar voren.

- Hef het bovenste been zover als mogelijk
- Doe 5 series van 10 herhalingen

### Oefening 3: Extensie onderrug in buikligging.

**Uitgangspositie:** ga op je buik liggen op een oefenbank

- Klem met je voeten de zijkant van de bank vast of vraag iemand je voeten vast te houden.
- Breng het bovenlichaam omhoog naar horizontaal
- Doe 5 series van 10 herhalingen

### Oefening 4: Abductie met een elastiek.

**Uitgangspositie:** Ga rechtop staan en bevestig je rechter enkel met een elastiek aan Een vast punt aan de linker zijde van je lichaam.

- Til je rechter voet van de grond en beweeg deze zover als je kan naar rechts
- Houd beide benen gestrekt.
- Doe 5 series van 10 herhalingen

### Oefening 5: Adductie met een elastiek.

**Uitgangspositie:** Ga rechtop staan en bevestig je rechter enkel met een elastiek aan een vast punt aan de buitenzijde van je been.

- Til je rechter voet van de grond en beweeg deze zover als je kan naar links
- Houd beide benen gestrekt.
- Doe 5 series van 10 herhalingen
- Om de oefening te verzwaren kan je verder weg gaan staan van het bevestigingspunt of meerdere elastieken tegelijk gebruiken

### Oefening 6: Abdominale sit-ups, recht en schuin. Zie module 1 oefening 3 voor uitleg.

### Oefening 7: Cross country ski

**Uitgangspositie: Ga rechtop staan op 1 been waarbij je het onderbeen van je andere kant iets naar achteren hebt gebogen.**

- Buig en strek het been waar je op staat waarbij je tegelijk je linker en rechter arm kruislinks naar voren en achteren beweegt.
- Als je door je knie zakt gaan je armen naar beneden en als je je knie
- weer strekt komen je armen omhoog. Til je rechter voet van de grond en beweeg deze zover als je kan naar links
- Doe 5 series van 10 herhalingen

### Oefening 8: oefeningen in zijwaartse richting met 'mini skateboard.

**Uitgangspositie: ga op een skateboard staan. Houd je vast aan een muur of tafel**

- Beweeg gedurende 5 minuten het skateboard heen en weer.

### Oefening 9. Balanstraining op oefentol. Zie module 1 oefening 5 voor uitleg.

### Oefening 10. Glijden. Zie module 1 oefening 6. voor uitleg.

#### Bronnen:

- [www.sportzorg.nl/oefeningen/liesblessure](http://www.sportzorg.nl/oefeningen/liesblessure)
- Hölmich et al, Lancet 1999, Effectiveness of active physical training as treatment for longstanding adductor-related groin pain in athletes: randomised trial.