

Oefeningen liesblessure



Lange adductoren rekking:

Stand met een been gestrekt naar buiten (evt. op een stoel) en de ander gebogen in de knie. Beide voeten naar voren gericht houden. Zet je hand op de heup als in de tekening. Buig verder door het been en druk de heup naar binnen en iets naar voren. Probeer de eindstand te bereiken. Probeer in de uitademing verder te komen. (Let op: niet veren.)



Korte adductoren rekking:

Niet te vaak uitvoeren!!!

Zit op de grond met de voetzolen tegen elkaar. Romp rechtop houden of iets naar voren. Beide ellebogen op de knieën zetten. Langzaam beide benen naar buiten-beneden drukken tot eindstand is bereikt. Deze stand 1 minuut vasthouden. In uitademing proberen rustig verder te komen. (let op: niet veren)



Iliopsoas rekking:

De belangrijkste oefening

In schutterstand (zie tekening). Knie op de grond, romp rechtop houden. Laat heup zakken naar vooruitstaande voet. Deze stand 1 minuut vasthouden. Probeer in de uitademing iets verder te zakken. Eventueel een stoel erbij zetten om steun te hebben. (Let op: niet veren)

Hieronder staan nog enkele oefeningen die zeer aan te bevelen zijn voor liesblessure-klachten. In de eindstand 1 minuut vasthouden. Liefst 8 a 10 x per dag uitvoeren.

ADDUCTOREN



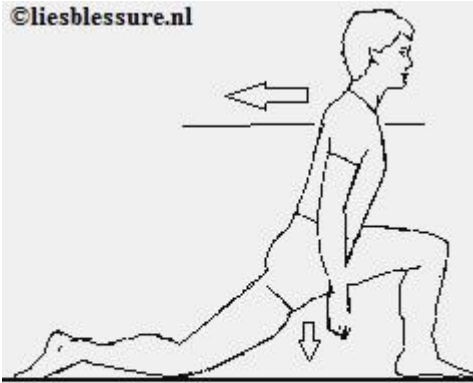
Spierversterking (lange adductoren). Ga zitten met de benen recht naar voren; klem een bal nu tussen de voeten in plaats van tussen de bovenbenen. Druk de voeten vijf seconden tegen de bal, ontspannen en weer herhalen. Begin met twee tot drie series van tien herhalingen.

HAMSTRINGS



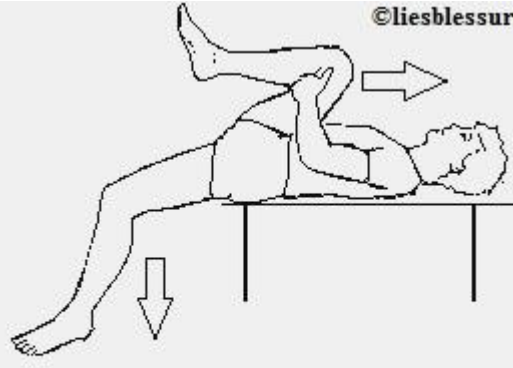
ILIOPSOAS

©liesblessure.nl



romp goed naar achteren houden
heup laten zakken in uitademing
tot rekgevoel optreed

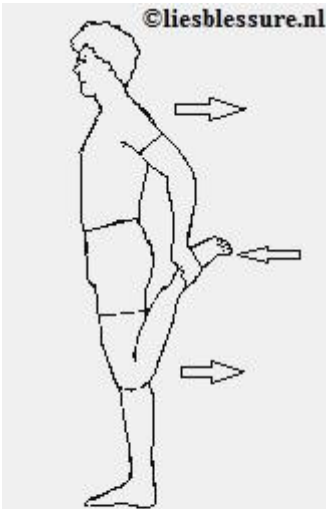
©liesblessure.nl



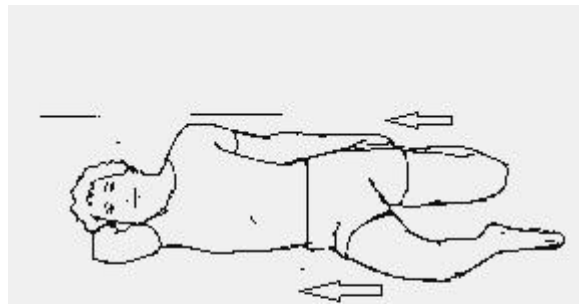
het been rustig uit laten hangen
tijdens uitademing de ontspanning zoeken

QUADRICEPS

©liesblessure.nl



schouder en knie beiden
naar achteren drukken
enkel naar bil trekken

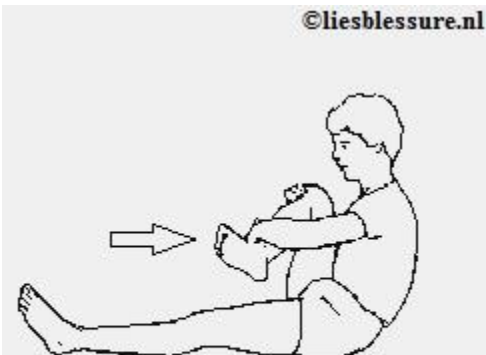


onderliggend been hoog opgetrokken
bovenliggende enkel vastpakken en naar
bil trekken

©liesblessure.nl

BILSPIEREN

©liesblessure.nl



knie en enkel vastpakken en naar de
tegenovergestelde schouder
trekken tot rekgevoel in bil optreed

©liesblessure.nl



knie naar andere zijde drukken
tot rekgevoel in bil optreed