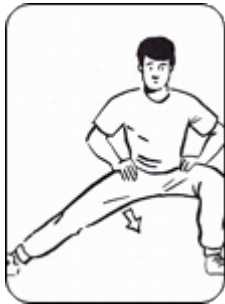


## Hersteloefeningen - Liesblessure

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.

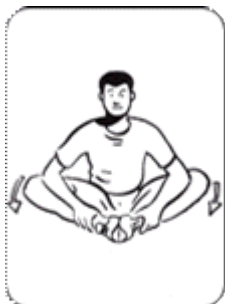
Wanneer het herstel voldoende is gevorderd, kan langzaam met sportspecifieke oefeningen worden begonnen. Bij sommige oefeningen heb is band nodig, daarvoor kan de binnenband van een fiets of een zogenaamde dynaband worden gebruikt.

### 1. Rekken spieren binnenkant bovenbeen (lange adductoren)



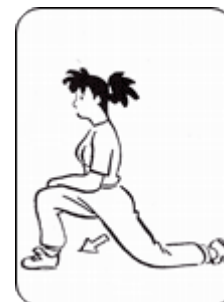
- Ga in spreidstand staan.
- Tenen en voeten wijzen naar voren.
- Buig het niet geblesseerde been (knieën wijzen naar voren).
- De knie is recht boven de voet.
- Het geblesseerde been gestrekt houden (tenen blijven naar voren wijzen).
- Geef met het gestrekte been druk schuin naar beneden.
- Houd het bovenlichaam rechtop.

### 2. Rekken spieren binnenkant bovenbeen (kort adductoren)



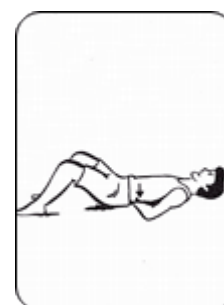
- Ga zitten in kleermakerszit.
- Zet de voetzolen plat tegen elkaar aan.
- Houd met de handen de enkels vast.
- Houd het bovenlichaam en het hoofd rechtop.
- Druk met de ellebogen op de binnenkant van de knieën.

### 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.

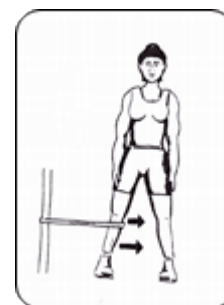
### 4. Oefeningen van coördinatie en versterken van rechte



#### 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.

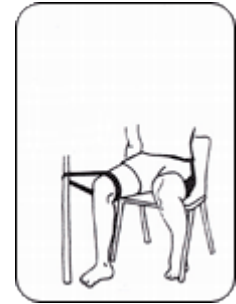
### 5. Versterken spieren binnenkant bovenbeen (lange adductoren)



- 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.