

# Fysiotherapie Poos – Liesblessure

## **De liesblessure**

Dit is een verzamelnaam voor allerlei klachten rond de lies. Het is een veel voorkomende blessure bij sporters. Vaak zijn die het gevolg van overbelasting van de peesaanhechtingen ter hoogte van de liesstreek.

De pijn zit meestal aan de binnen-onderzijde van het schaambeen en kan uitstralen naar het bovenbeen of naar de onderbuik.

## **Wat is de oorzaak?**

De meest voorkomende oorzaak is sporten.

Meestal zijn het de sporten waarbij plotseling zijwaarts bewogen, gesprongen, of getrapt wordt, zoals voetbal, schaatsen en karate. Dit in combinatie met de intensieve belasting waarmee gesport wordt. Wat betreft voetbal is er een hogere kans op een liesblessure wanneer men al eerder last heeft gehad van liesklachten

## **Hoe liesklachten te voorkomen?**

Op de eerste plaats is het belangrijk om de souplesse van de heup in orde te houden. Een goede heuplenigheid is een voorwaarde om liesklachten te voorkomen.

Op de tweede plaats is de beweeglijkheid van de onderrug ook van belang. Zitten er blokkades in de onderrug dan wordt de spieren en hun aanhechtingen rondom de heup extra belast.

Daarnaast is een goede trainingsopbouw belangrijk. Niet alleen van de spieren rondom het heupgewricht, maar vooral van de buik- en de rugspieren. Omdat al deze spiergroepen bij bovengenoemde sporten zwaar belast worden, kan een te intensieve training al snel leiden tot liesklachten.

## **Wat moet er gebeuren als er liesklachten zijn?**

Eerst moet beoordeeld worden of de beweeglijkheid van heup en onderrug in orde is.

Is dit niet het geval dan moeten er oefeningen gedaan worden om de normale beweeglijkheid weer terug te krijgen. Verder zal bekeken moeten worden of de kracht van de buik- en rugspieren voldoende is. Vaak moeten deze spieren nog extra getraind worden.

Omdat de liesklacht een overbelastingsklacht is, moet de trainingsintensiteit omlaag.

Dat wil zeggen dat er aangepast getraind moet worden. Bewegingen waarbij pijnscheuten in de lies ontstaan mogen niet gedaan worden.

### **Hoe lang duurt het voordat de klachten over zijn?**

Normaal gesproken duren liesklachten 6 - 10 weken. Duurt de klacht langer dan wordt gesproken van chronische liesklachten. Soms kunnen chronische liesklachten wel jaren duren. Echter met veel geduld en consequent oefenen is een liesblessure doorgaans goed op te lossen.