

Liesblessures

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.

Naast de lokale liesklachten waarbij de oorzaak dus in de lies is gelegen kunnen liesklachten ook nog vanuit bekken (SIG) of lage rug ontstaan. Dit wordt hier niet verder besproken. In beide gevallen ligt de bron van de pijn in het SIG of lage rug en niet in de lies zelf.

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.

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
- gebrek aan flexibiliteit
- gebrek aan kracht

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.

EHBO/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 of een fysiotherapeut.

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.
- Bevind je je al in fase drie of vier dan kun je het best een (sport)arts of fysiotherapeut raadplegen.
- Besteed extra aandacht aan een goede warming-up.

Revalidatie

Door oefeningen te doen voor de spierkracht en de romp stabiliteit kan het herstel van een liesblessure 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 oefeningen 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
- Volledig herstel is de beste methode om herhaling te voorkomen. Revalidatie en aangepaste trainingen bevorderen het herstel.

Oefentherapie

Het doen van oefeningen kunnen het herstel van een liesblessure bespoedigen doordat de spierkracht in de liesstreek verbeterd. 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.

	
Sportfysiotherapie Sportrevalidatie & Sportbegeleiding	
Hoofdweg 634 2132 MK Hoofddorp Tel: 023-5555290 / Fax: 023-5555299 info@cura-fysio.nl / info@physioct.nl www.cura-fysio.nl / www.physioct.nl	