

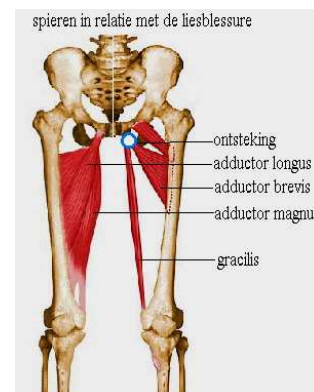
## Osteositis pubis

### Wat is het?

Osteositis pubis zijn liesklachten met name voorkomend bij sporten waarin veel kap- en draaibewegingen voorkomen als voetbal, basketbal en handbal. Osteositis pubis is onder te verdelen in acute en chronische klachten. Bij chronische osteositis pubis zijn er op röntgenfoto's afwijkingen te vinden op de verbinding tussen beide schaambenen (symphysis) en kalkafzettingen op de aanhechtingen van de spieren (adductoren). Bij acute osteositis pubis zijn deze afwijkingen niet aantoonbaar. Omdat er in de liesstreek veel spieren/pezen een rol spelen, zijn er bij liesblessures vaak ook meerdere spieren betrokken.

Osteositis pubis doet zich voor in 4 stadia:

- Stadium 1: Eenzijdige pijn in de lies (adductoren) bij trap- en/of draaibewegingen . De pijn verdwijnt tijdens de warming –up maar komt na de training weer terug.
- Stadium 2: Pijn aan beide kanten pijn in de lies. De pijn na de training is heviger.
- Stadium 3: Pijn aan beide kanten pijn in de lies. Pijn bij het trappen, sprinten, veranderen van richting, opstaan en lange wandelingen.
- Stadium 4: Pijn in de lies en buik met uitstraling naar de wervelkolom en het bekken, tijdens hoesten, niezen en wandelen op niet vlakke ondergrond. De pijn is dermate hevig dat men niet zonder pijn dagelijkse activiteiten kan uitvoeren.



Osteositis pubis 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

Een acute blessure kan chronisch worden als men te lang met het letsel blijft lopen.

### Wat kun je doen?

- 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 beste een (sport)arts of (sport) fysiotherapeut raadplegen. Het is erg belangrijk dat er een goede diagnose wordt gesteld.
- Besteed extra aandacht aan een goede warming-up.

### Revalidatie

Door oefeningen te doen kan de spierkracht in de liesstreek verbeteren, waarmee het herstel van de blessure kan 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. Volledig herstel is de beste methode om herhaling te voorkomen.

### Preventie

Je kunt oefeningen voor de lies ook doen om een (nieuwe) liesblessure te voorkomen:

- Rekken spieren binnenkant bovenbeen (adductoren)
- Rekken spieren voorkant bovenbeen en heupbuigers
- Oefeningen van coördinatie en versterken van rechte buikspieren/bilspieren
- Versterken spieren binnenkant bovenbeen (adductoren)
- Versterken van de rechte en schuine buikspieren
- Oefeningen voor de coördinatie en lenigheid van de lage rug / bekken

Voor de juiste volgorde en de uitvoering van oefeningen is het belangrijk dat U contact opneemt met de Fysiotherapeut.



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