

Sportgeneeskunde

# Oefeningen voor de hamstrings

## Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

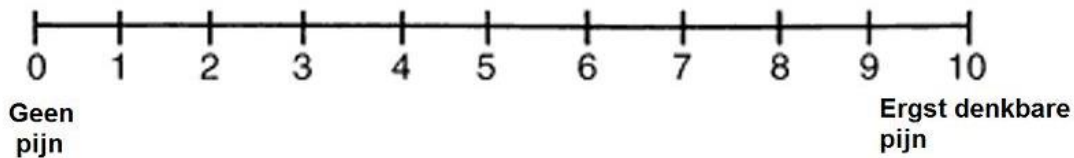
**Alrijne Ziekenhuis Leiden**  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

**Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp**  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

**Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn**  
Meteoorlaan 4  
2402 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

Deze folder geeft u informatie over hamstring oefeningen. Het schema is bedoeld voor patiënten met chronische pijn in de hamstringspieren aan de achterzijde van het bovenbeen.

## Pijn



Dit is een pijnschaal. Het cijfer 0 staat voor geen pijn, het cijfer 10 voor de ergst denkbare pijn. Als u de oefeningen doet, moet u tijdens en na het oefenen op een pijnscore van 4 zitten.

De oefeningen **mogen pijnlijk zijn**. Zoek die pijngrens ook op!

Na verloop van tijd kunt u de zwaarte van de oefeningen eventueel aanpassen zodat de pijn ongeveer op score 4 blijft.

## Blijven bewegen

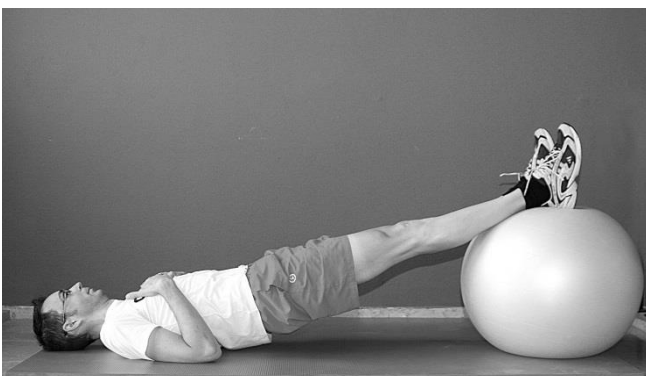
Besprek met uw arts of het nodig is om de eerste 4 tot 6 weken te stoppen met rennen (dus ook met sporten waarbij u moet rennen en sprinten). Het is sowieso belangrijk om in deze periode de conditie te onderhouden; u mag fietsen, zwemmen of roeien. Probeer dit 2 tot 3 keer per week te doen.

## De oefeningen

De oefeningen kunt u uitvoeren op een Skippybal. U kunt deze zelf aanschaffen.

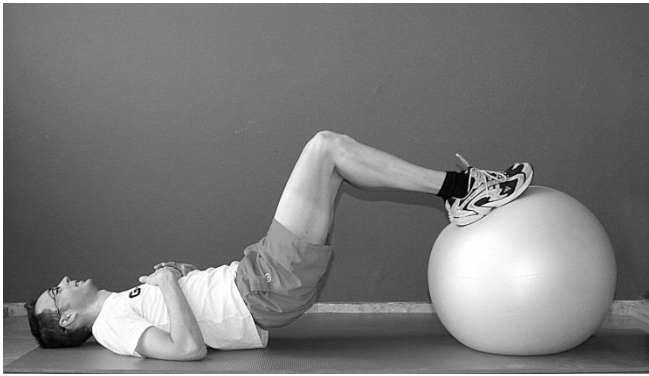
### Oefening 1:

Deze oefening is voor de kracht en de coördinatie van de hamstringspieren.



A.

De oefening begint bij foto A. Hierbij is het belangrijk om op uw houding te letten – maak de rug niet hol of bol en hou de buikspieren een klein beetje aangespannen, maar niet zoveel dat u niet goed kunt ademen.

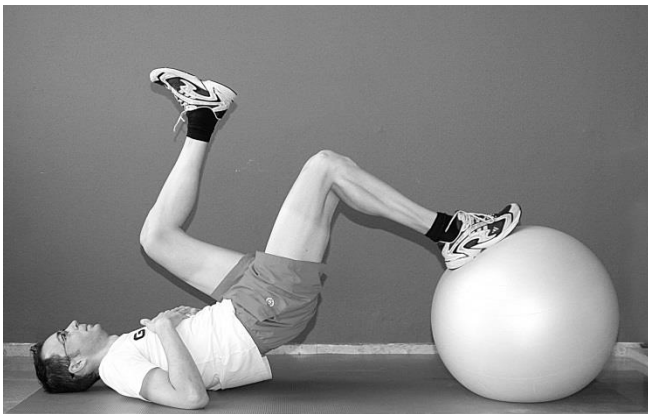


B.  
Trek vervolgens zoals in foto B de bal met beide benen met de hakken naar u toe.

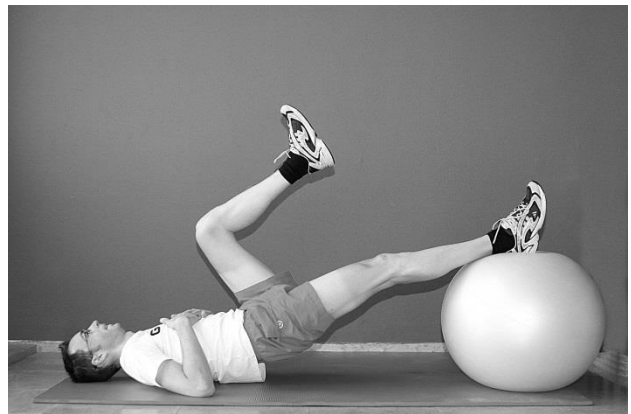


C.  
Til dan één been op en hou hierbij rekening met uw bekken: u moet ervoor zorgen dat het bekken niet gaat kantelen (foto C).

D.



E.



Laat met één been de bal weer wegrollen (foto's D en E). Dit hoort u in de hamstrings te voelen. Als uw been weer gestrekt is zet u de andere voet weer bij en trekt u de bal weer naar u billen zoals in foto A. Dan laat u de bal weer wegrollen met het andere been. U wisselt dus elke keer van been.

### ***Herhalen van de oefening***

De eerste week doet u dagelijks 3 series van 5 herhalingen per been.

De tweede week doet u 3 series doen van 10 herhalingen per been.

Vanaf de derde week doet u elke dag 3 series van 15 herhalingen per been.

Doe de oefening elke dag voor het beste resultaat. Een warming-up is niet nodig.

## Oefening 2:

Oefening 2 is ook bedoeld voor de hamstrings maar hiervoor heeft u een tweede persoon nodig. De assistent houdt de achterzijde van de enkels vast terwijl u knielt (foto A).



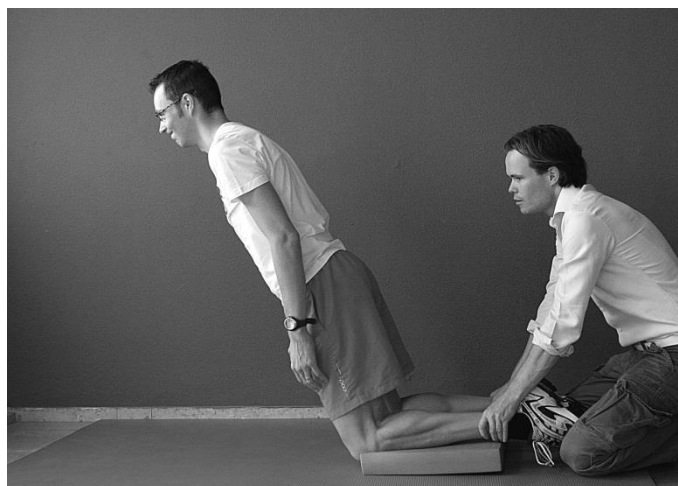
A.

Dan laat u zich heel langzaam voorover vallen (foto B en C). Probeer uw rug en romp recht te houden. U remt uzelf af met de hamstringspieren. Houd uzelf zolang mogelijk onder controle.

B.



C.



D. Als u het niet meer volhoudt, mag u voorover vallen. Vang uzelf op met de armen (foto D). Ga weer terug naar de uitgangspositie en begin opnieuw. Doe een kussen onder de knieën of oefen op bed.

### *Herhalen van de oefening*

De eerste week doet u elke dag 3 series doen van 5 herhalingen.

De tweede week doet u 3 series van 10 herhalingen.

Vanaf de derde week doet u elke dag 3 series van 15 herhalingen.

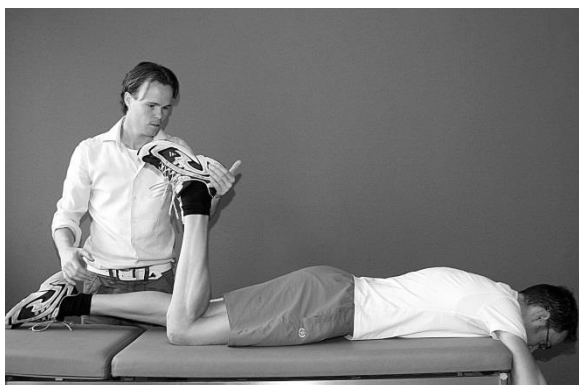
Doet de oefening elke dag voor het beste resultaat. Een warming-up is niet nodig.

### **Oefening 3:**

Bij deze oefening heeft u wederom hulp nodig van een assistent.

U ligt op de buik, de knie is gebogen in een hoek van 90 graden. Span de hamstrings aan, de assistent strekt het been waarbij u probeert dit zo goed mogelijk tegen te houden (de assistent wel laten winnen).

3 series van 15 herhalingen.



## Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze folder, stelt u deze dan aan de baliemedewerker van de polikliniek. U kunt ook mailen naar [sportgeneeskunde@alrijne.nl](mailto:sportgeneeskunde@alrijne.nl).

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Ziekenhuis Leiden heeft bestemmingsnummer 33 en is telefonisch te bereiken via 071 517 8122.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp heeft bestemmingsnummer 562 en is telefonisch te bereiken via 071 517 8122.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn heeft bestemmingsnummer 62 en is telefonisch te bereiken via 517 8122.

## Over Alrijne Zorggroep

Op onze locaties in Leiden, Leiderdorp, Alphen aan den Rijn, Katwijk en Sassenheim, bieden wij de beste zorg dichtbij aan iedere patiënt. En dat doen we samen: met patiënten die de regie over hun eigen leven voeren, met deskundige en betrokken medewerkers, in samenwerking met huisartsen en andere zorgverleners.

Voor meer informatie over Alrijne Zorggroep kunt u terecht op [www.alrijne.nl](http://www.alrijne.nl).

Volg ons ook op Twitter, Instagram en Facebook.

### Geef uw mening!

Op [www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl) kunt u aangeven hoe u de zorg in Alrijne Ziekenhuis heeft ervaren. Op deze manier kunt u ons helpen de kwaliteit van zorg nog verder te verbeteren.

36.03, 06\_18