

# Oefentherapie voor liesblessure

# Over Alrijne Zorggroep

Wat ons Alrijne maakt, is de overtuiging dat mensen beter worden van goede zorg mét persoonlijke aandacht. Op onze locaties in Alphen aan den Rijn, Leiden en Leiderdorp bieden wij de beste zorg aan iedere patiënt en cliënt. En dat doen we samen: met patiënten en cliënten 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 @alrijne en Facebook.

## 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

[www.alrijnezorggroep.nl](http://www.alrijnezorggroep.nl)

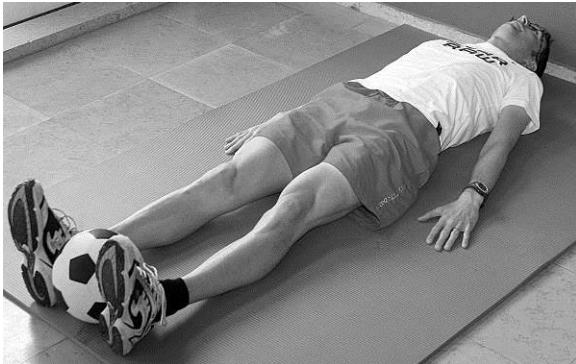
In deze folder staan de oefeningen die u moet doen bij een liesblessure. Het programma is verdeeld in twee modules: één voor de eerste twee weken en één voor de periode erna.

## Module 1

Doe de volgende oefeningen de eerste twee weken, drie keer per week:

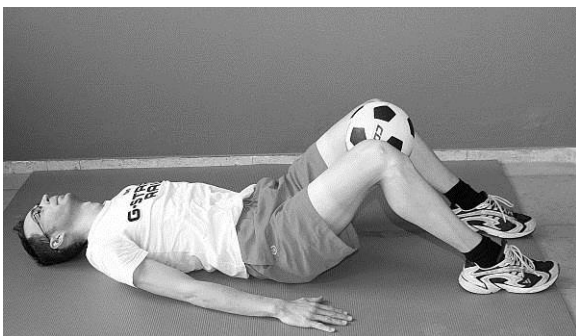
### Oefening 1

Ga liggen met de voetbal tussen de voeten. Span de bovenbeenspieren aan waardoor de voeten tegen de voetbal worden gedrukt. Doe dit 10 keer voor 30 seconden.



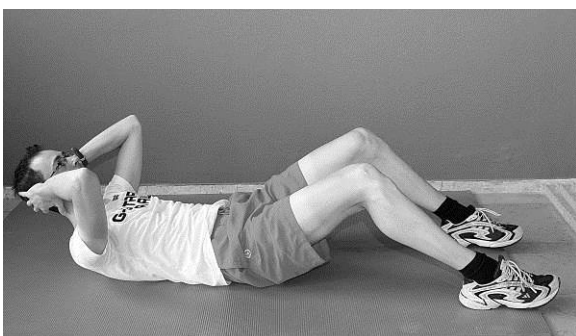
### Oefening 2

Neem de voetbal tussen de knieën. Span de bovenbeenspieren aan zodat de knieën tegen de voetbal drukken. Doe dit 10 keer voor 30 seconden.



### Oefening 3

Buikspieroefeningen in rechte en schuine richting. Doe 5 series van 10 herhalingen in alle richtingen.

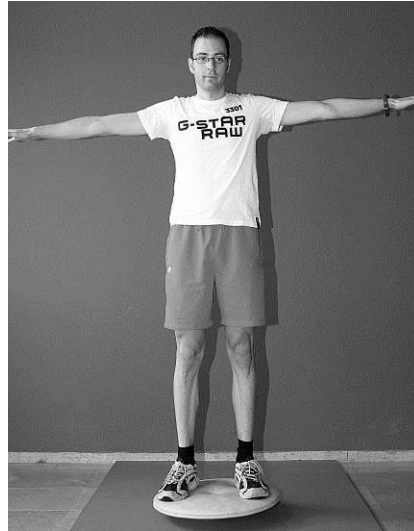
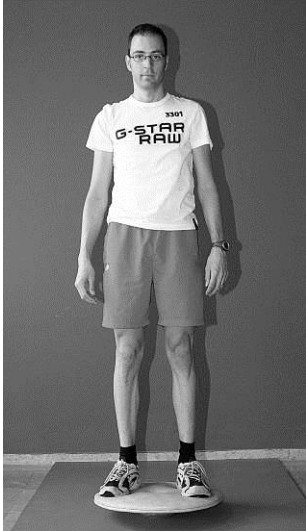


## Oefening 4

Buikspieroefening met voetbal tussen de knieën, waarbij je de knieën tegen de voetbal duwt. 5 series van 10 herhalingen in alle richtingen.

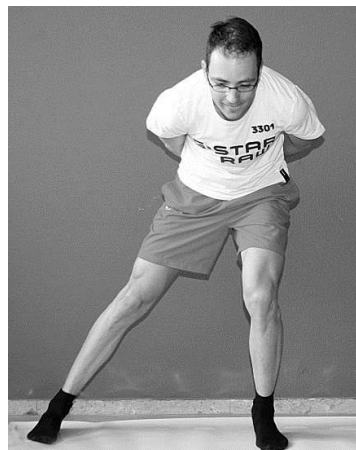
## Oefening 5

Balanstraining op de tol. Duur: 5 minuten.



## Oefening 6

Maak schaatsbewegingen op de glijmat. Doe dit 5 keer voor 1 minuut.



## Module 2

Doe de volgende oefeningen vanaf de derde week. Doe drie oefensessies per week. Doe in één trainingssessie alle oefeningen twee keer.

### Oefening 7

**7a:** Bovenste been heffen, 5 series van 10 herhalingen.

**7b:** Onderste been optillen van de mat, 5 series van 10 herhalingen.



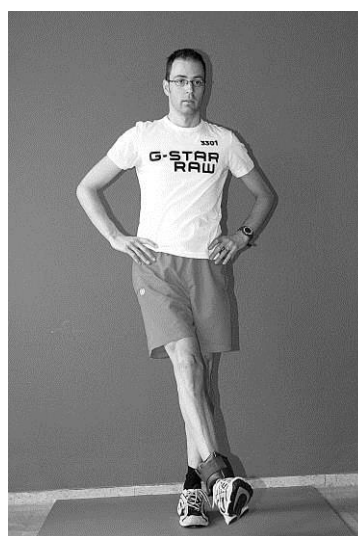
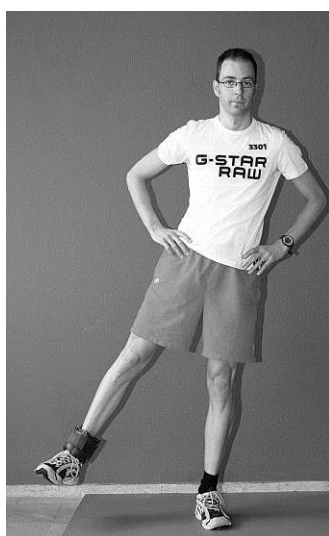
### Oefening 8

Strekken van de rug in buikligging op de bank. Doe 5 series van 10 herhalingen.



### Oefening 9

Oefening op één been, waarbij zijwaarts wordt bewogen. Om de enkel een gewicht bevestigen. Het been zowel van het lichaam af als voor het lichaam langs bewegen. Doe 5 series van 10 herhalingen.

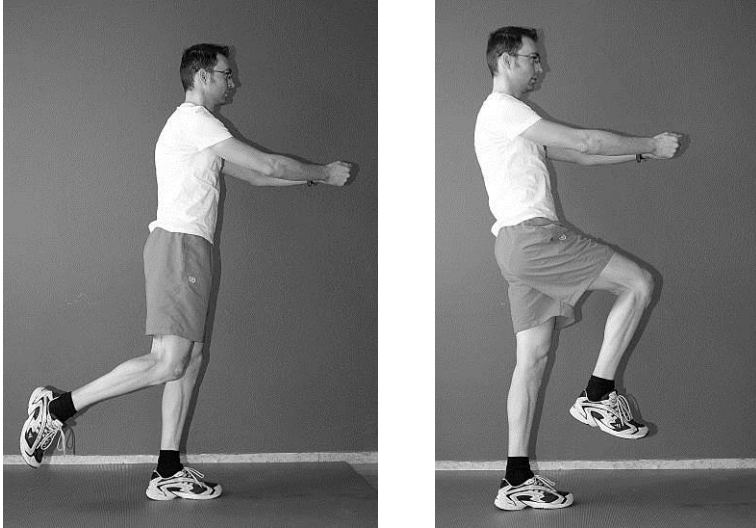


## Oefening 10

Buikspieroefeningen recht en schuin (zie oefening 3).

## Oefening 11

Balansoefening op één been, waarbij het been ritmisch wordt gebogen en gestrekt als ware het een langlaufbeweging. Vijf series van tien herhalingen.



## Oefening 12

Zijwaartse balansoefening op een board met rol eronder (zie foto).

Let op: doe dit aanvankelijk onder begeleiding. Doe deze oefeningen voor 5 minuten.



## Oefening 13

Balanstraining op de oefentol; oefen dit 5 minuten (zie oefening 5).

## Oefening 14

Schaatsbewegingen op glijmat; oefen dit 5 keer 1 minuut (zie oefening 6).