

Oefeningen bij liesklachten: uitleg

Adductoren aanspannen met gestrekte benen

Startpositie

- Ga op je rug liggen met een bal tussen je voeten

Actie

- Klem gedurende 30 seconden de bal vast tussen je voeten

Uitleg

- Klem niet zo hard dat je de 30 seconden niet vol kunt houden.
- De oefening mag iets pijnlijk zijn.

Adductoren aanspannen met 45 graden flexie in de heup

Startpositie

- Ga op je rug liggen en zorg dat je bovenbenen een hoek van 45 graden maken met de grond. Houdt een bal tussen je knieën.

Actie

- Klem gedurende 30 seconden de bal vast tussen je knieën.

Uitleg

- Klem niet zo hard dat je de 30 seconden niet vol kunt houden.

Folding knife sit-up

Startpositie

- Ga op je rug liggen en zorg dat je bovenbenen een hoek van 45 graden maken met de grond. Houdt een bal tussen je knieën en je handen achter je hoofd.

Actie

- Raak door zowel je buikspieren aan te spannen als je voeten op te tillen van de grond met je ellebogen je knieën aan.

Glijden

Startpositie

- Ga rechtop staan op een gladde ondergrond met 1 voet op een doek

Actie

- Schuif de voet die de doek naar beneden op de grond drukt langzaam naar buiten en terug.

Buikspieren (recht)

Startpositie

- Ga op je rug liggen en zorg dat je bovenbenen een hoek van 45 graden maken met de grond. Houdt je handen bij je oren.

Actie

- Span je buikspieren aan zodat je schouders net van de ondergrond afkomen.

Buikspieren (schuin)

Startpositie

- Ga op je rug liggen en zorg dat je bovenbenen een hoek van 45 graden maken met de grond. Houdt je handen bij je oren.

Actie

- Maak met je rechter elleboog een beweging naar je linker knie totdat je rechter schouder net van de ondergrond af komt. Maak vervolgens met je linker elleboog dezelfde beweging naar je rechter knie.

Wobble board

Startpositie

- Ga met beide benen op een wobble board staan.

Actie

- Balanceer zodat dat plank niet de ondergrond raakt.

Moeilijkheid

- Als het met twee benen te gemakkelijk is probeer het dan staand op 1 been.
- Indien dit ook te gemakkelijk is probeer het dan met de ogen dicht.

Abductie in zijligging

Startpositie

- Ga op je zij liggen met het onderbeen dat op de grond ligt gebogen naar achteren.

Actie

- Hef het bovenste been tot 45 graden en herhaal deze beweging.

Uitleg

- Zorg ervoor dat je voet niet naar beneden wijst maar recht naar voren.

Adductie in zijligging

Startpositie

- Ga op je zij liggen met het bovenste been licht gebogen naar voren.

Actie

- Hef het onderste been zo ver als mogelijk is. Herhaal deze beweging

Eenbenige rugbrug op een verhoging

Startpositie

- Ga op je rug liggen waarbij je met je linker hiel op een bank rust en je knie is gebogen.

Actie

- Hef je bekken van de grond waarbij je je rechter been gestrekt houdt en je je bilspieren aanspant. Herhaal de oefening waarbij je links en rechts omdraait.

Abductie met een elastiek

Startpositie

- Ga rechtop staan waarbij je je rechter enkel met een elastiek aan een punt aan de linker zijde van je lichaam bevestigd.

Actie

- Til je voet van de grond en beweeg deze naar rechts waarbij je je been gestrekt houdt. Herhaal de oefening met je linker voet.

Moeilijkheid

- Om het zwaarder te maken kan je verder weg gaan staan van het bevestigingspunt van het elastiek of meerdere elastieken tegelijk gebruiken.

Adductie met een elastiek

Startpositie

- Ga rechtop staan waarbij je je rechter enkel met een elastiek aan een punt aan de buitenzijde van je been bevestigd.

Actie

- Til je voet van de grond en beweeg deze naar binnen waarbij je je been gestrekt houdt. Herhaal de oefening met je linker voet.

Moeilijkheid

- Om het zwaarder te maken kan je verder weg gaan staan van het bevestigingspunt van het elastiek of meerdere elastieken tegelijk gebruiken.

Cross country ski

Startpositie

- Ga rechtop staan op 1 been waarbij je het onderbeen van je ander voet iets naar achteren hebt gebogen.

Actie

- Buig en strek het been waar je op staat waarbij je tegelijk je linker en rechter arm kruislinks naar voren en achteren beweegt.

Uitleg

- Als je door je knie zakt gaan je armen naar beneden en als je je knie weer strekt komen je armen omhoog.

Zijstap lunge

Startpositie

- Ga rechtop staan op 2 benen en je handen in je zij.

Actie

- Stap zijwaarts waarbij je je lichaamsgewicht verplaatst van je ene been naar het andere.

Moeilijkheid

- Door steeds verder opzij te stappen maak je de oefening zwaarder.

Rekken adductoren

Startpositie

- Ga staan in spreidstand.

Actie

- Verplaats je gewicht tot boven het linker been waarbij je tot 90 graden in je knie buigt en je rechter been gestrekt houdt. Herhaal de oefening met rechts.