

Sportgeneeskunde

Oefeningen voor de hamstrings

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

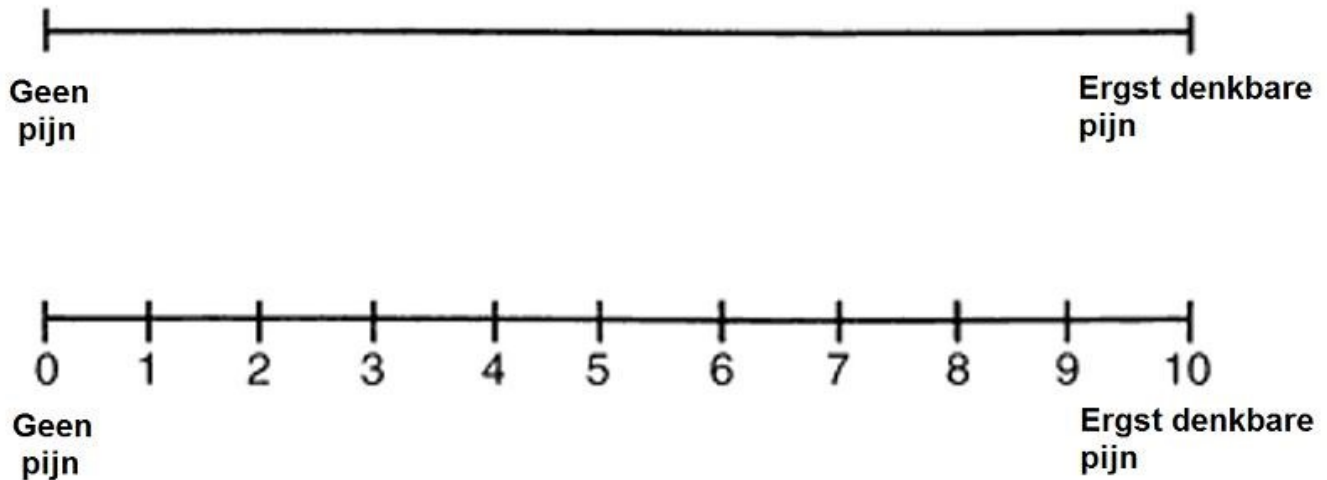
Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

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

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 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!

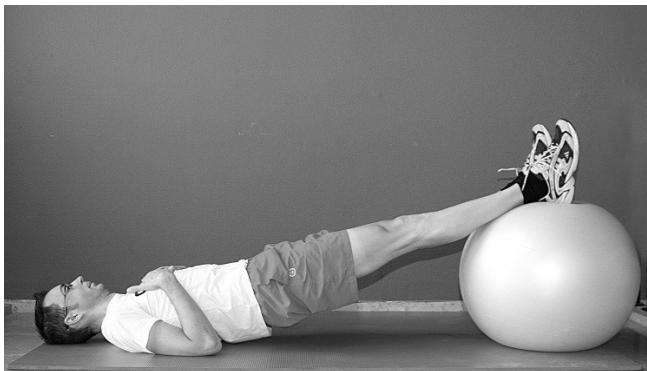
Na verloop van tijd kunt u de zwaarte van de oefeningen eventueel aanpassen zodat de pijn ongeveer op score 4 blijft.

Blijven bewegen

Bespreek 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.

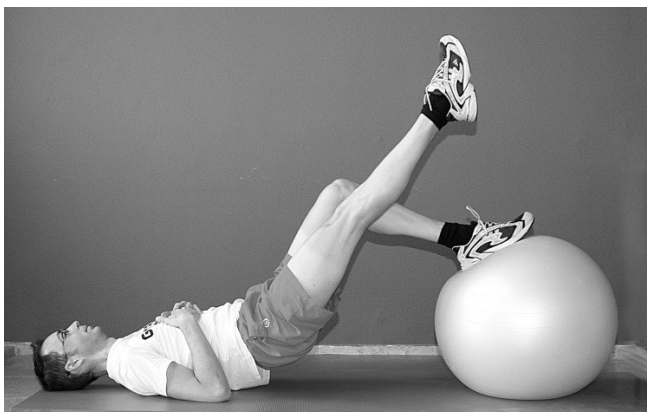


Oefening 1:

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



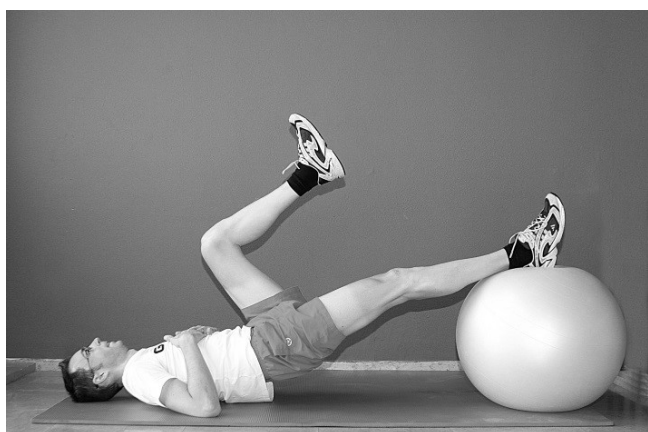
B. Trek vervolgens zoals in foto B de bal met beide benen met de hakken naar u toe.



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 weggrollen (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 weggrollen 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.

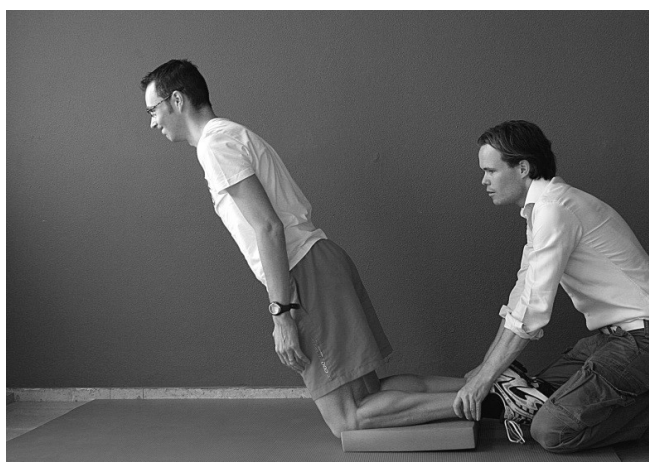
Oefening 2:



A.
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).

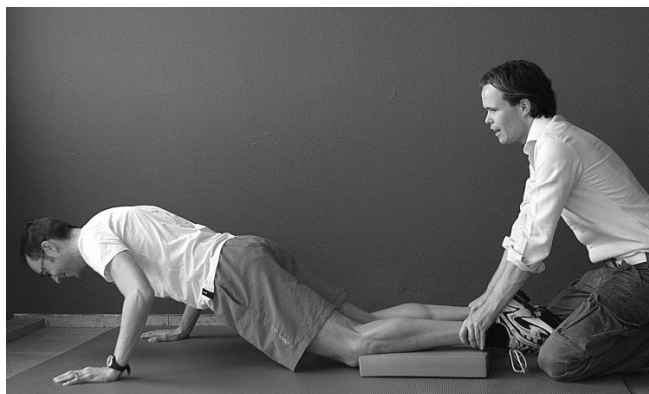


B.



C.

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.



D.

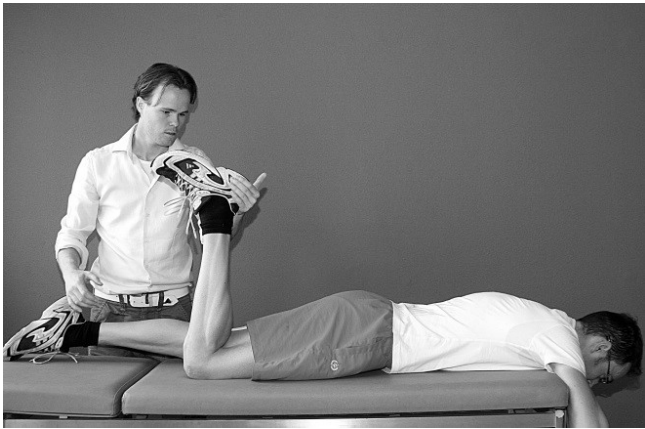
Als u het niet meer volhoudt, mag u voorover vallen. Vang uzelf op met de armen (foto D). Ga weer terug naar de uitgangspositie en begin opnieuw. Doe een kussen onder de knieën of oefen op bed.

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. Doe 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

De polikliniek Sportgeneeskunde is van maandag t/m vrijdag bereikbaar tussen 8.30 - 12.00 uur en 13.30 - 15.30 uur via telefoonnummer 071 582 8059.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Leiden heeft routenummer 33.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Leiderdorp heeft routenummer 22 of 562.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Alphen aan den Rijn heeft routenummer 46 of 62.