

Sportgeneeskunde

Oefeningen voor de lies

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

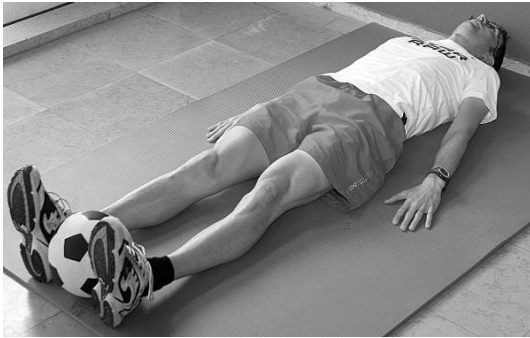
deze folder staan de oefeningen die u moet doen bij een liesblessure. Het programma is verdeeld in twee modules: één voor de eerste twee weken en één voor de periode erna.

Module 1

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

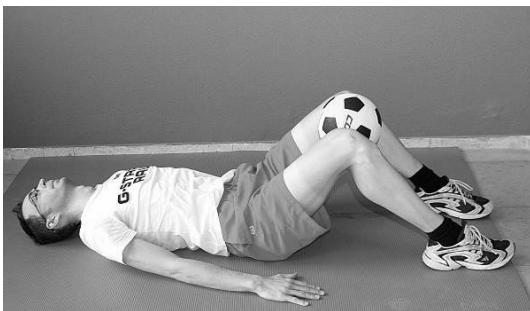
Oefening 1

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.



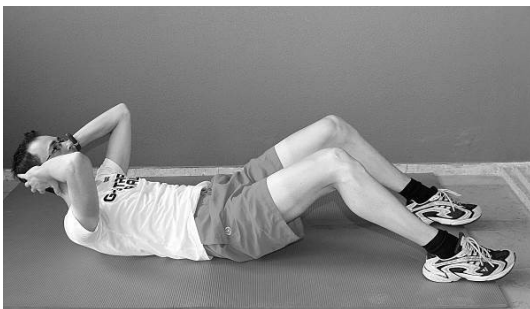
Oefening 2

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.

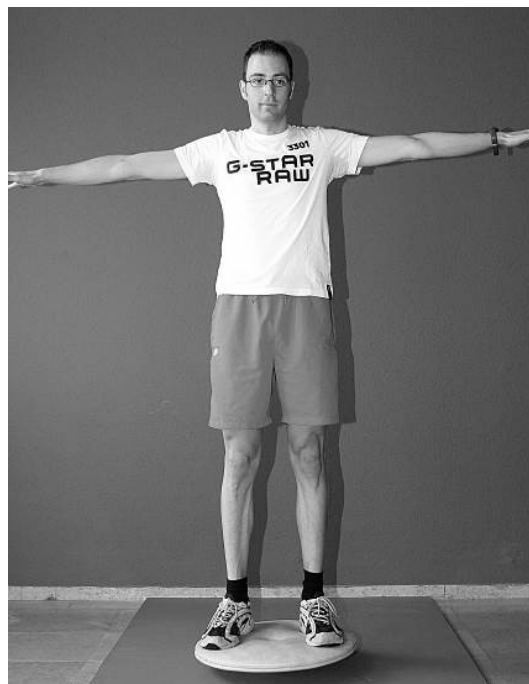


Oefening 4

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.



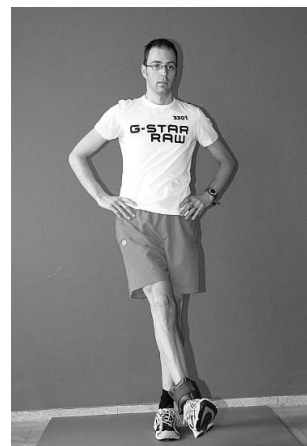
Oefening 8

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.

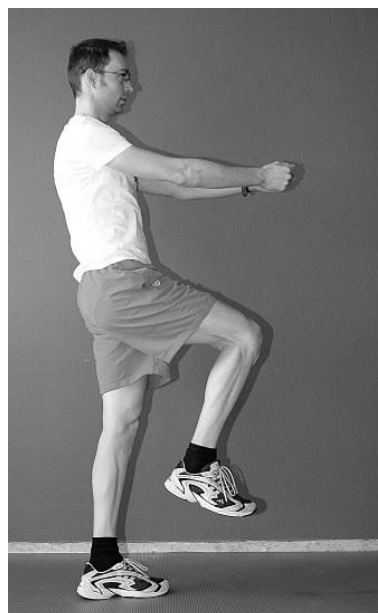
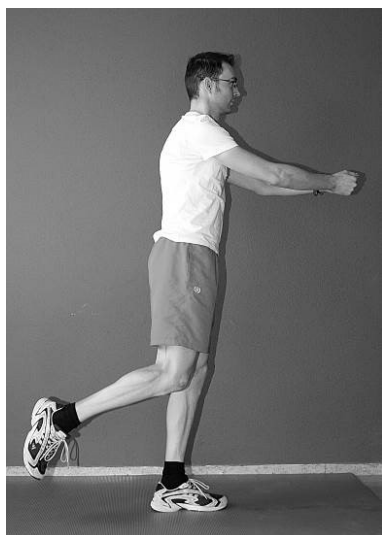


Oefening 10

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).

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 in Alrijne Ziekenhuis Leiden heeft routenummer 33 en is telefonisch te bereiken via 071 517 8122.

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

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn heeft routenummer 62 en is telefonisch te bereiken via 071 517 8122.