

HEUP EN LIESKLACHTEN

EN HET **HERSTEL** IN DE **PRAKTIJK**

Sport Medisch Netwerk Zoetermeer

Barry Faas (sport)fysiotherapeut
Aartsen Praktijk voor Fysiotherapie

Inhoud

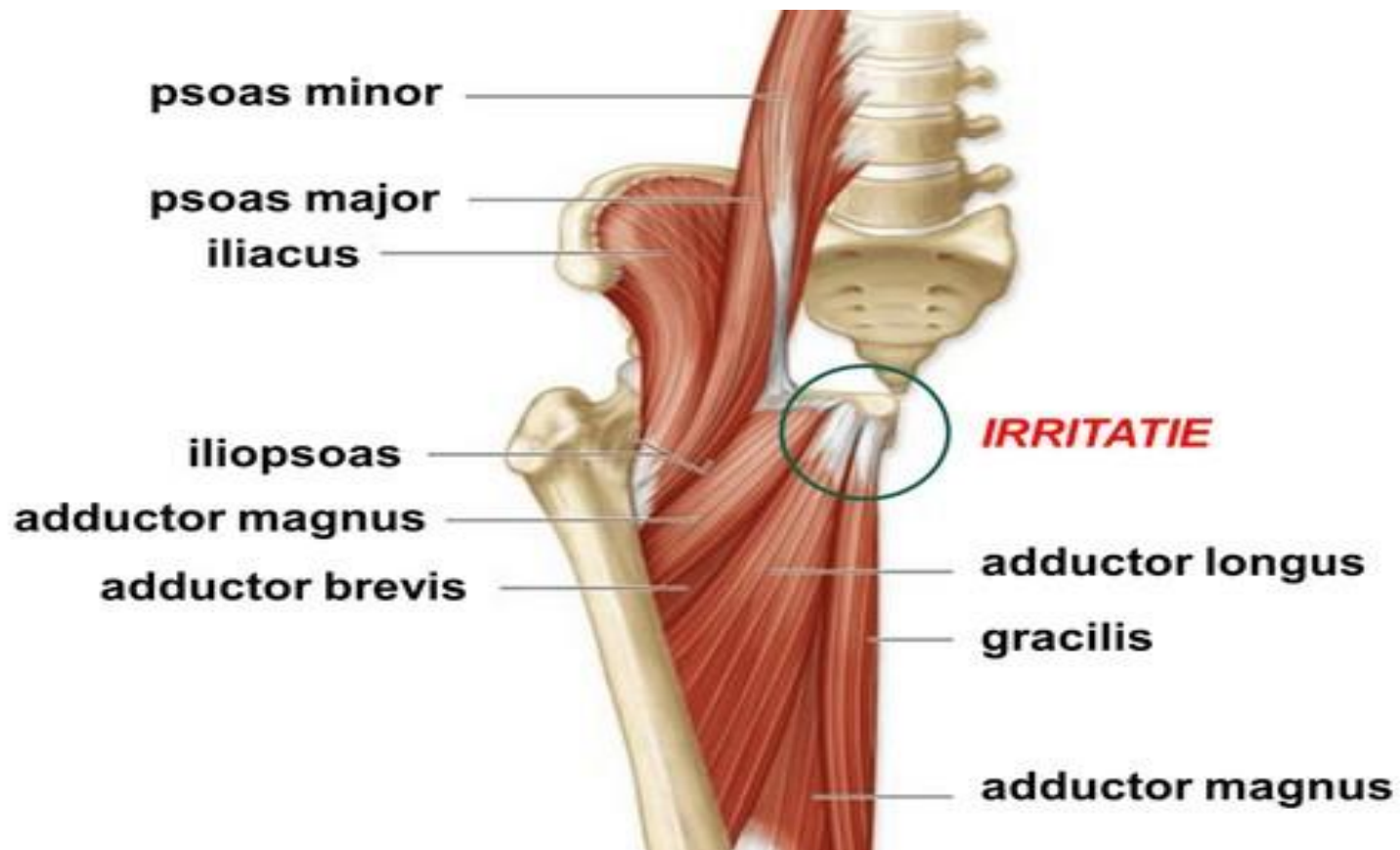
- Heup en liesblessures in de sportpraktijk
- Beïnvloedende factoren
- Potentiële riscofactoren
- Herstel in de praktijk
- Samenvatting



Heup en liesblessures in de sportpraktijk

- Problematiek in het gewricht
- Problematiek buiten het gewricht
- Problematiek in de regio
- Blessures in de liesstreek

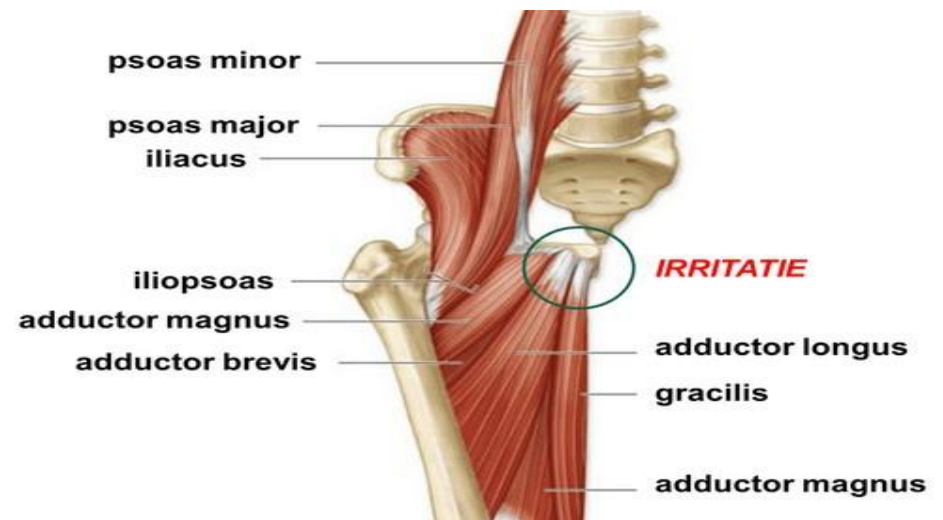




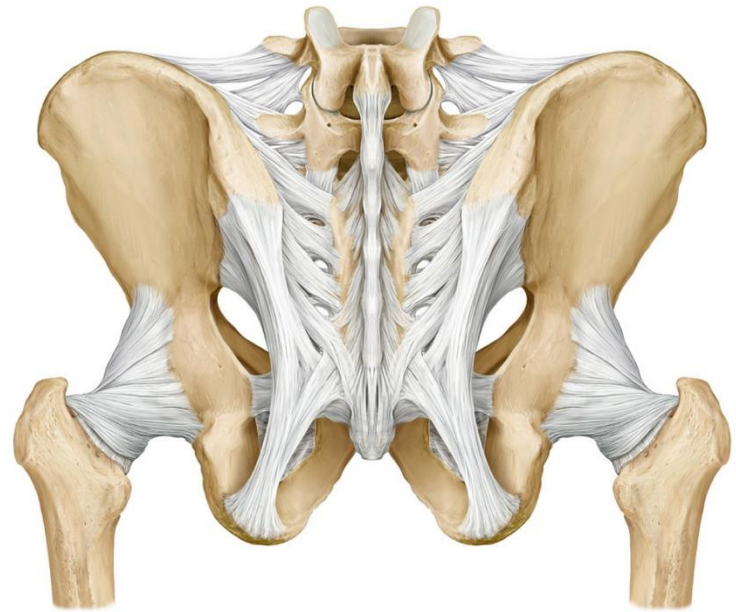
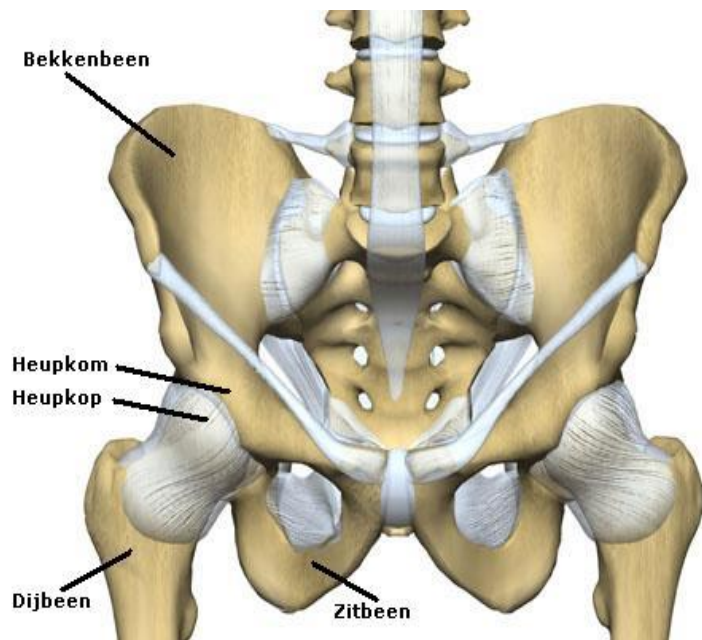
Doha agreement

palpatie

- Adductoren gerelateerd
- Ilio-psoas gerelateerd
- Inguinalis gerelateerd
- Schaambeen gerelateerd



Kapsel & banden

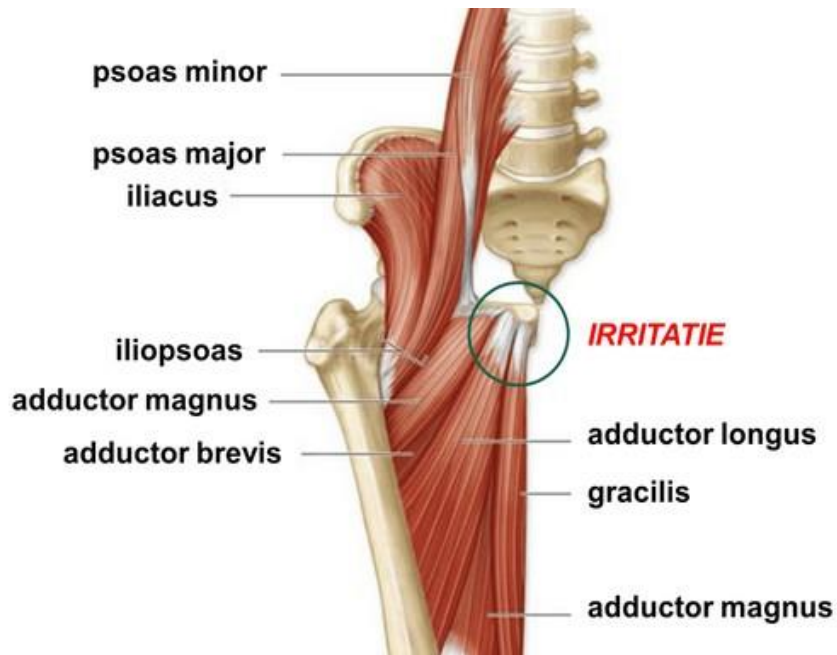


- Kogelgewricht

• Anteflexie	120°	11 spieren
• Retroflexie	20°	6 spieren
• Abductie	45°	4 spieren
• Adductie	30°	5 spieren
• Exorotatie	45°	11 spieren
• Endorotatie	35°	3 spieren



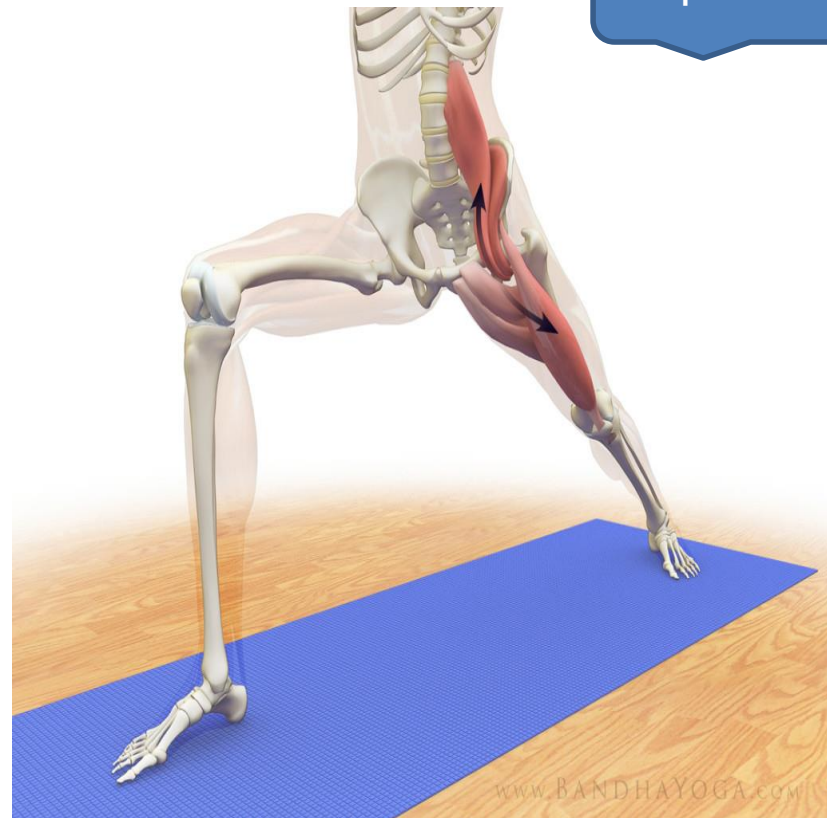
Spieren & aanhechtingen



overbelasting

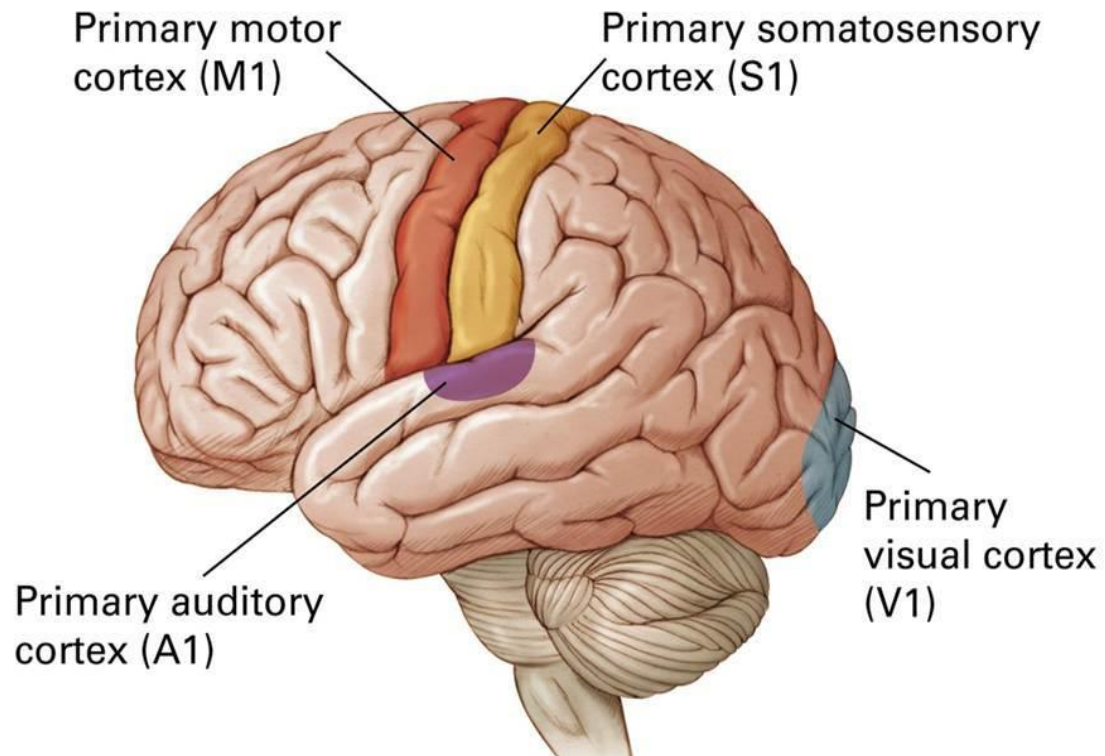
rotatie sporten

spierzwakte



Coördinatie

peak height
velocity



Acuut

Overbelasting



Acceleratie



Deceleratie



Rotatie



Ondergrond



Krachten



Totale bewegingen



Extreme bewegingen



Zwakke schakel



Potentiële risicofactoren

- Verminderde mobiliteit van de heup (rotaties, abductie)
- Verminderde mobiliteit in de heupketen
- Verstoorde spierkracht adductoren-abductoren ratio
- Verstoorde spierkracht romp (core stability)
- Overbelasting, met name bij aanvang van het seizoen
- Hoog speelniveau
- Eerder doorgemaakte liesblessures

pre-seizoen

Herstel in de praktijk

- Mobilisaties
 - Arthrogeen
 - Myogeen
- Coördinatie/stabiliteit
 - Core
 - Onderste extremiteiten
- Krachttraining
 - Basiskracht
 - Power
- Sportspecifieke training
 - Complexe coördinatie
- Anders
 - Shockwave therapie
 - Kinesiotape
 - Dry needling
 - Etc.

compressie
broek

Herstel in de praktijk

multimodale aanpak,
oefentherapie

- | | | |
|----------|-----------------------------------|-----------|
| • Fase 1 | Mobiliteitsfase/isometrische fase | week 1-6 |
| • Fase 2 | Dynamische fase | week 3-6 |
| • Fase 3 | Integratie fase | week 6-9 |
| • Fase 4 | Sportspecifieke fase | week 9-12 |

Herstel in de praktijk

• Fase 1	Mobiliteitsfase/isometrische fase	week 1-6
• Fase 2	Dynamische fase	week 3-6
• Fase 3	Integratie fase	week 6-9
• Fase 4	Sportspecifieke fase	week 9-12

Intake

Reductie activiteiten

Mobilisaties

Opstarten mobiliserende oefentherapie/huiswerk

Isometrische oefeningen (week 3-4)

m. Transversus / m. Multifidi (week 3-4)

Aërobe oefeningen (week 3-4)

Herstel in de praktijk

- | | | |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------|
| • Fase 1 | Mobiliteitsfase/isometrische fase | week 1-6 |
| • Fase 2 | Dynamische fase | week 3-6 |
| • Fase 3 | Integratie fase | week 6-9 |
| • Fase 4 | Sportspecifieke fase | week 9-12 |

Opbouw krachttraining

Loopscholing

Coördinatie met balans verstoring

Aërobe training



Herstel in de praktijk

Copenhagen adduction,
adductie elastische banden

- Fase 1 Mobiliteitsfase/isometrische fase
- Fase 2 Dynamische fase
- **Fase 3 Integratie fase**
- Fase 4 Sportspecifieke fase

week 1-6

week 3-6

week 6-9

week 9-12

FIFA 11+ programma

Uitbouwen krachttraining

Loopscholing

Balansverstoring vergroten

Anaërobe training



Herstel in de praktijk

- | | | |
|-----------------|-----------------------------------|------------------|
| • Fase 1 | Mobiliteitsfase/isometrische fase | week 1-6 |
| • Fase 2 | Dynamische fase | week 3-6 |
| • Fase 3 | Integratie fase | week 6-9 |
| • Fase 4 | Sportspecifieke fase | week 9-12 |

Complex methode

Variatie methode

Agility

Aanvang sport



Samenvatting

- **Palpatie**

Palpatie heeft een hoge betrouwbaarheid in de diagnose van adductoren gerelateerde klachten, echter minder voor de ilio-psoas regio Serner et.al., 2016
- **Mobiliteit**

Heup abductie beperking, rotatie beperking heup, correlatie met lies en hamstring klachten Li et.al., 2015; Kloskowska et. al., 2016
- **Spierzwakte**

Spierzwakte/verminderde adductie kracht Kloskowska et. al., 2016
- **Rotatie sporten**

Trappen en rotatie veranderingen Serner et.al., 2016
- **Overbelasting**

Liesklachten veelal door overbelasting Elattar et.al., 2016
- **Pre-seizoen**

Liesklachten komen vaker voor in het begin van het seizoen Li et.al., 2015
- **Peak height velocity**
- **Multimodale aanpak/oefentherapie** Serner et.al., 201
- **Oefentherapie**

Copenhagen adduction, adductie elastische banden Serner et.al., 2014
- **FIFA 11+**

Zinvol in de warming-up en preventie Longo et.al., 2012
- **Compressie**

EMG laten een verhoogde spierspanning zien, vervolg onderzoek is nog noodzakelijk

Vragen?

