

Manuele geneeskundige behandeling van chronische adductoren klachten.

Wat zijn chronische adductoren klachten?

Chronische adductoren klachten zijn liesklachten waarbij de liesspiers(adductoren) of de aanhechtingen daarvan op het schaambeen zijn aangedaan. Hoe de aandoening wordt veroorzaakt weet men nog niet precies, maar de aandoening wordt vaker gezien als er overbelasting van de liesspiers heeft plaatsgevonden. Er zijn veel verschillende vormen van behandeling.

Waarom worden deze behandelingen ingezet?

Tot voor kort waren er geen bewezen effectieve therapieën voor liesspier blessures/adductoren klachten. In Nederland wordt er al langere tijd een speciale manuele geneeskundige techniek toegepast bij adductorenklachten. Deze techniek is ontwikkeld door een verzorger (Van den Akker) die destijds bij het Nederlands voetbal elftal werkzaam was. Door middel van een manipulatie kan de hoge spierspanning in de adductor(lies) spieren worden verminderd. De ervaring van artsen die patiënten behandelen met deze techniek zijn goed en er zijn al vele honderden sporters mee behandeld.

Wat kan ik verwachten van de manuele geneeskundige techniek?

De manuele geneeskundige techniek kan pijnlijk zijn. Tijdens de behandeling worden de liesspiers opgewarmd met een warmtepak. Als de spieren warm zijn dan worden de liesspiers met 1 hand gevoeld terwijl het been met een zweepende beweging een soort cirkel maakt. Hierbij wordt de spanning van de spieren gehaald. Ook is het mogelijk dat de liesklachten toe zullen nemen voor een paar dagen na de behandeling omdat er behandeld wordt op een gevoelige plek.

In een aantal gevallen voelen de sporters geen verbetering 4 weken na de eerste behandeling. In dit geval wordt de techniek opnieuw toegepast.

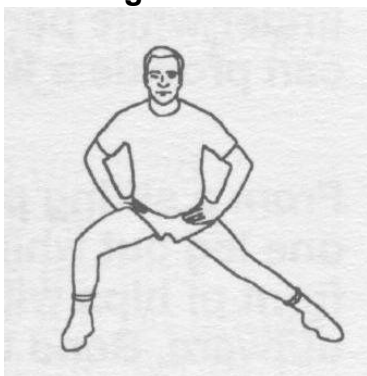
De nabehandeling

De nabehandeling met rekoefeningen moet u twee weken lang doen.

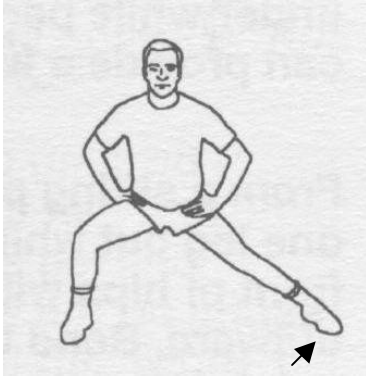
Na de behandeling moet u elke dag een hardloop of fiets warming up doen van 5 – 10 minuten gevolgd door rekoefeningen van de lies.

De volgende 4 rekoefeningen moet u doen als de spieren warm zijn na de warming-up. Doe alle oefeningen 3 keer 30 seconden lang.

Oefening 1 -



Oefening 2



Hetzelfde als oefening 1 maar met de voet naar buiten gedraaid.

Oefening 3



Oefening 4



Na de rekoefeningen gedaan te hebben moet u in een warm bad.

Na de twee weken van rekoefeningen kunt u weer gaan opbouwen met lopen, trainen en sporten.

DEZE FASE BEGINT NA 2 WEKEN REKKEN

Opbouwen van hardlopen en conditie na een liesblessure:

Het opbouwen van hardlopen na een liesblessure is belangrijk. Dit proces vergt veel geduld maar is belangrijk omdat de belasting van wedstrijd sport teveel kan zijn voor de lies en de blessure kan verergeren.

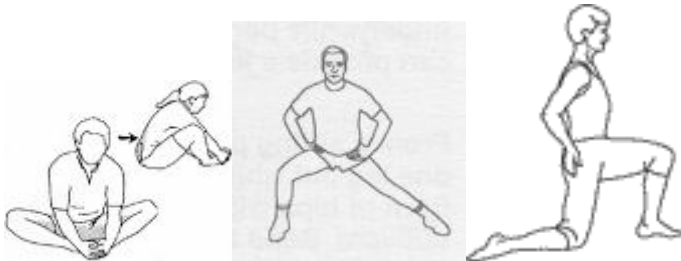
Er zijn een aantal vuistregels:

Loop niet vaker dan om de dag. Dit geeft de spieren tijd om te herstellen en voor u om de reactie na inspanning te bepalen. Normale spierpijn in de lies mag wel maar echte pijn moet er niet zijn. Als de spierpijn niet weg is voor de volgende training dan stel dit met nog een dag ook uit zodat u fit begint aan een training. Ga dan ook niet naar de volgende stap maar herhaal het loopje van de laatste keer – als ik goed is merk je dat het dan beter gaat tijdens en na afloop.

Hardlopen hoeft in het begin niet snel te zijn – je moet normaal kunnen praten en niet te hard hijgen tijdens het lopen.

Schema:

Eerste loop, dag 1: Begin de eerste keer met 5 minuten rustig hardlopen. Daarna goed rekoefeningen doen. Iedere oefening 2 keer 30 seconden vasthouden per been



2de loop, dag 3: 5 minuten lopen als warming up – dan rekken – dan 5 minuten hardlopen en dan na afloop weer rekken.

3^{de} loop, dag 5: 5 minuten lopen als warming up – dan rekken – dan 10 minuten hardlopen en dan na afloop weer rekken.

4^{de} loop, dag 7: 5 minuten lopen als warming up – dan rekken – dan 15 minuten hardlopen en dan na afloop weer rekken.

5^{de} loop, dag 9: 5 minuten lopen als warming up – dan rekken – dan 20 minuten hardlopen en dan na afloop weer rekken.

6^{de} loop, dag 11: 5 minuten lopen als warming up – dan rekken – dan 25 minuten hardlopen en dan na afloop weer rekken.

Nu heb je in totaal 30 minuten rustig hardgelopen maar dit is ook niet voldoende om weer te kunnen sporten – de snelheid moet nu getraind worden.

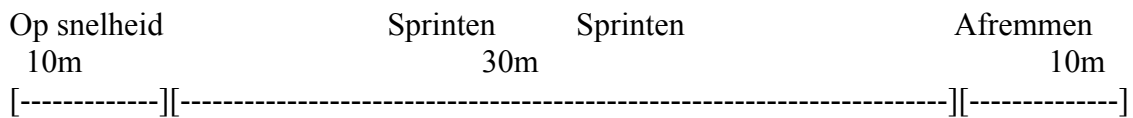
Dit doe je door herhaaldelijk sprint training te doen:

Voor elke sprint training moet je goed opwarmen en rekken voor de lies en hamstrings:

Dan zoek je ergens waar je 50m veilig kan sprinten. Begin niet bij de eerste training met sprinten op 100% snelheid maar sprint op iets van 60-70% van maximum. Bij iedere nieuwe training sprint dan iets harder.

1 herhaling gaat als volgt:

Je gebruikt de eerste 10m om op snelheid te komen, daarna 30 en dan 10m weer afremmen. Daarna wandel je weer na de start. Als je weer bij het begin bent dan ben je klaar voor de volgende herhaling.



De eerste training doe je 6-8 herhalingen en per training van 60-70% maximale snelheid. De tweede training doe je weer 6-8 herhalingen maar op 70-80% en de keer daarop 80-90% en als laatste 90-100%. Hierna mag je uitbreiden met 2 of 3 herhalingen afhankelijk van de conditie, mate van spierpijn en hoe het gaat. Opbouwen tot dat je 20 herhalingen kan doen zonder pijn.

Als de rechte spinten goed gaan dan mag je beginnen met bochten rennen en veranderen van richtingen tijdens het rennen.

Denk aan zig-zag en 8tjes.

Begin met lage snelheden en ruime bochten voer het aantal herhalingen en snelheid langzaam in de loop van enkele trainingen dan op. Maak de bochten ook steeds scherper.



Zig-Zag Relay

