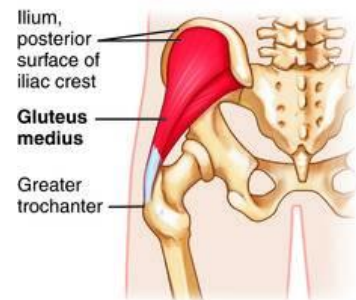


Welke spieren zijn van belang bij deze oefentherapie?

De bilspieren worden gevormd door de musculus gluteus maximus (grote bilspier), de musculus gluteus medius (middelste bilspier) en de musculus gluteus minimus (kleine bilspier). De bilspieren hechten aan op het de duidelijk voelbare knobbel aan de zijkant van de heup (het trochanter major). De gluteus medius zorgt voor een verbinding tussen de bekkenrand en de buitenzijde van de heup. Bij het naar buiten bewegen van het been ten opzichte van de romp is deze spier actief. Daarnaast is deze spier een spanner van het peesblad aan de buitenzijde van het bovenbeen en de knie. Bij elk steunmoment van het standbeen, maar ook bij draaibewegingen en strekking van het been naar achteren, is de gluteus medius actief.



Bij welke blessures werkt deze oefentherapie?

De oefentherapie is effectief bij klachten over de bekkenrand, het trochanter major (knobbel aan de buitenzijde van de heup) en de rug of onderste ledematen door onvoldoende stabilisatie van het bekken tijdens sporten.

Waarom oefentherapie?

Oefentherapie is zinvol bij chronische overbelastingsklachten. Bij overbelasting kan het pees- of spierweefsel de opgelegde kracht niet aan. Het sterker maken van spier- en peesweefsel is een voor de hand liggende oplossing. De kunst van oefentherapie is om in de smalle zone tussen overbelasting (vaak de sport) en geen trainingseffect (rust) te blijven.

Sterke bilspieren zorgen ook voor een betere stabilisatie van het bekken, dit zorgt voor een meer symmetrische krachtenverdeling en daardoor is er minder kans op overbelasting.

Klachten tijdens oefentherapie?

De oefeningen mogen pijn doen, dit is zelfs de bedoeling. Als de oefeningen volledig pijnloos zijn is geen trainingseffect en moeten de oefeningen zwaarder worden gemaakt.

Sporten tijdens de oefentherapie?

Doe geen activiteit of sport die pijn opwekt tijdens de eerste fasen van de oefentherapie (buiten de oefentherapie) zelf, tenzij de sportarts een ander advies geeft. De sportactiviteit zal in een later stadium op advies van de sportarts geleidelijk worden opgebouwd. Sporten die in de beginfase vaak wel zonder pijn mogelijk zijn: zwemmen, cross-trainer, roeien en andere niet-gewrichtsdragende sporten.

Schoenadvies

Goede schoenen zorgen voor minder overbelasting tijdens sport en in het dagelijks leven.

- 1) Torsiestijf: schoen moet niet gemakkelijk uit te wringen zijn.
- 2) Stevige hielcup: de achterkant van de schoen moet niet plat te drukken zijn.
- 3) De zool mag enkel doorbuigen onder de bal van de voet.
- 4) De schoen moet goed passen in de lengte en breedte.
- 5) Maak de veters helemaal los en trek ze dan van onder naar boven strak en strik de veters.

Mogelijk stelt de sportarts ook een gangbeeld analyse voor (of een fiets positie meting bij wielrenners) om te beoordelen of met aanpassingen van schoenen/zolen (of fiets) verkeerde belasting van de knie te vermijden is.

Oefenschema

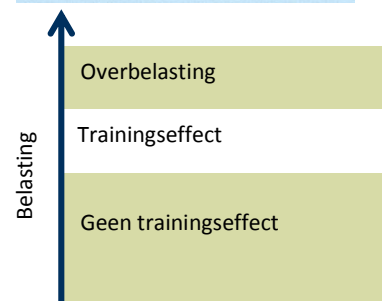
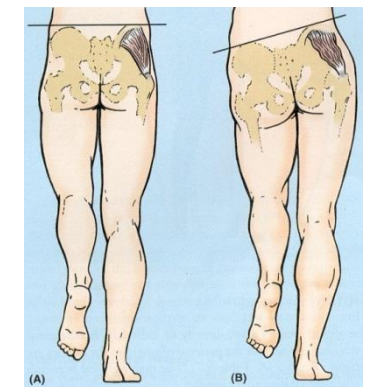
De sportarts adviseert over de precieze inhoud van het oefenschema. Train altijd beide kanten en maak altijd de set af aan 1 kant en dan wisselen, dus bij 3x15 herhalingen na 15 herhalingen wisselen van zijde.

1 Rekken

Ga op de rug liggen. Trek de rechter knie op. Pak de rechter knie met de handen en duw de knie met zo ver mogelijk naar de linker schouder. Het is belangrijk de schouders op de grond te houden. Houd deze positie vast.

2x/dag 2x30 sec

Wissel linker en rechter been af: 30 seconde links, 30 seconde rechts, 30 seconde links etc.



2 Elastiek training

Uitvoering zittend

Bevestig een elastieken band (groene Theraband, Dynaband of een oude fietsband) aan het bovenbeen en aan een vast punt, zodat de band opspant als je de knie naar buiten duwt (dus niet om beide benen zoals op de tekening staat). Doe de oefening langzaam, 1 seconde naar buiten, 1 seconde vasthouden, 1 seconde naar binnen etc.

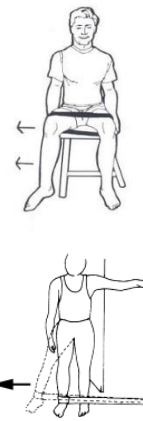
Uitvoering staand

Bevestig een elastieken band (groene Theraband, Dynaband of een oude fietsband) aan het onderbeen en aan een vast punt, zodat de band opspant als je het gehele been naar buiten trekt. Doe de oefening langzaam, 1 seconde naar buiten, 1 seconde vasthouden, 1 seconde naar binnen etc. Train beide benen.

2x/dag 3x15 herhalingen, zittend

Wissel linker en rechter been af: 15x links, 15x rechts, 15x links etc, tenzij de sportarts anders voorschrijft.

LET OP: de oefening moet licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. Als er geen pijn (of spierpijn nadien) is, maak het dan zwaarder door de band meer op te rekken of lager op het onderbeen (staand) of dichterbij de knie (zittend) te bevestigen.



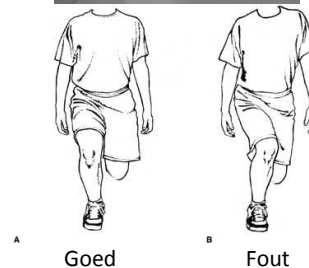
3 Squat

Ga op een hellend oppervlak staan van ongeveer 25 graden (bv met een plank van een ophoging, of een stevige schoen met een boek onder de hak). Gebruik sportschoenen. Zak een klein beetje (ongeveer 10 cm) door de knie van 1 been, kom daarna weer omhoog, ook met 1 been. Gebruik bij voorkeur de handen niet, alleen als het echt nodig is voor het evenwicht. Houd de knie mooi recht boven de voet zodat deze niet naar binnen of buiten gaat. Doe de oefening langzaam: in 1 sec neer, 1 sec. vasthouden, in 1 sec weer omhoog.

2x/dag 3x15 herhalingen

Wissel linker en rechter been af: 15x links, 15x rechts, 15x links etc, tenzij de sportarts anders voorschrijft.

LET OP: de oefening moet licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. Als er geen pijn (of spierpijn nadien) is, maak het dan zwaarder met gewichten in de handen of een rugzak met flessen water..



4 Straight leg raises

Rugligging. Til 1 been gestrekt op. Doe de oefening langzaam, 1 seconde op, 1 seconde vasthouden, 1 seconde neer. Train beide benen.

2x/dag 3x15 herhalingen

Wissel linker en rechter been af: 15x links, 15x rechts, 15x links etc, tenzij de sportarts anders voorschrijft.

LET OP: de oefening moet licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. Als er geen pijn (of spierpijn nadien) is, maak het dan zwaarder met een zware schoen/gewichten/flessen water in een zak aan de voet over de rand van een bed bv.



5 Bekkenkantelen

Sta met 1 been zijwaarts op de 1^e trede van de trap. Zak nu met gestrekte benen zo veel mogelijk naar beneden aan de kant van het zwevende been zonder over te hellen (alleen het bekken kantelen). Trek daarna het zwevende been zo ver mogelijk omhoog, ook weer met gestrekte benen en zonder over te hellen. Doe de oefening langzaam, 1 seconde op, 1 seconde vasthouden, 1 seconde neer.

2x/dag 3x15 herhalingen

Wissel linker en rechter been af: 15x links, 15x rechts, 15x links etc, tenzij de sportarts anders voorschrijft.



6 Zijplank

Zijligging met benen gestrekt. Steun op de elleboog en benen. Zoek eventueel met de vrije arm steun. Til het bekken op, probeer het bekken in 1 lijn te krijgen met de rug en benen ("plank") en laat het bekken daarna weer zakken. Doe de oefening langzaam, 1 seconde op, 1 seconde vasthouden, 1 seconde neer.

2x/dag 3x15 herhalingen

Wissel linker en rechter been af: 15x links, 15x rechts, 15x links etc, tenzij de sportarts anders voorschrijft.



7 Lunges

Begin in een rechtopstaande positie met de voeten vlak bij elkaar. Het ene been stapt naar voren zodanig dat het onderbeen een hoek van 90 graden met de grond maakt. Het achterste been gaat dan naar beneden tot de knie (bijna) de grond raakt. Dan stapt het voorste been terug zodat de aanvangspositie weer is bereikt. Houd de knie mooi recht boven de voet zodat deze niet naar binnen of buiten gaat en voorkom rotatie van de romp. Doe de oefening langzaam, 1 seconde inzakken, 1 seconde vasthouden, 1 seconde opkomen etc.

2x/dag 3x15 herhalingen

Wissel linker en rechter been af: 15x links, 15x rechts, 15x links etc, tenzij de sportarts anders voorschrijft. De oefening kan zwaarder worden gemaakt met gewichten (start met 1 tot 4 kg).



Hoe verder ?

De sportarts zal u adviseren over de duur van de oefentherapie. Als de oefeningen goed gaan, betekent dit niet dat het sporten weer kan worden opgepakt, de volgende fase van de behandeling bestaat meestal uit een sportherstel oefenprogramma.