

Oefeningen bij liesklachten

Onderstaande oefeningen zijn goed om te doen bij acute of chronische liesklachten. Twijfelt u of krijgt u meer last tijdens of na de oefeningen: neem dan contact op met ons centrum. Wellicht zijn er voor uw specifieke geval andere oefeningen wenselijk.



1.

Pak de rugleuning van de stoel met de rechterhand vast. Zet een grote stap voorwaarts met rechts en zak door de rechterknie. Laat de linkervoet staan, houd het linkerbeen gestrekt en beweeg het bekken en de rug zo ver mogelijk naar voren. Er ontstaat rek in het linker bovenbeen en in de linkerlies.

Houd dit 30 seconden vast en herhaal dit 3x. Wissel van kant indien nodig.

Uitgangshouding: Staand naast een stoel



2.

Ga rechtop staan en zet de voeten 2 maal heupbreedte uit elkaar. Strek het linkerbeen en zak met het gewicht op het rechterbeen. Er ontstaat nu rek in de linkerlies. Zak door de rechterknie, er ontstaat nu meer rek in de lies.

Zak zover als dat mogelijk is door de rechterknie en houd deze positie 30 seconden vast en herhaal dit drie keer, wissel indien nodig van zijde.

Herhaal 10-12 keer.

Uitgangshouding: Stand



3.

Ga op een foam roller zitten en plaats de rechter voet over de linker knie en laat de rechter knie naar buiten zakken.

Breng de druk op de rechter bil door wat naar rechts te leunen. Maak nu een kleine rollende bewegingen voor en achterwaarts over de foam roller. Houd dit 30 seconden vast en herhaal dit drie keer, wissel indien nodig van zijde.

Uitgangshouding: Zittend op foam roller



Fitplan Sport-medisch Centrum Leeuwarden

Orionweg 47
8938 AG Leeuwarden
T : 058 – 266 83 20
E : info@fitplan.nl



Fitplan Sport-medisch Centrum Sneek

Simmerdyk 2
8601 ZP Sneek
T : 0515 – 78 56 47
E : info@fitplan.nl