



Kinesitherapie bij liespijn Carl Vercruysse



Versie 1.0 20/04/2022



- Diagnose
- behandeling



Versie 1.0 20/04/2022



Diagnose

- Arts
- Op zoek naar Oorzaak ?
- Sport gerelateerd
- Niet sport gerelateerd



Versie 1.0 20/04/2022



- Wat wil je bereiken ?
- Doelstellingen ?



Versie 1.0 20/04/2022



- Eerste fase:
Relatieve rust
Niet op hoog niveau blijven sporten
(kans Chronische liespijn)
Doorbloeding
Mobiliteit
- Tweede fase: functioneel

spieronevenwicht

Mindere stabiliteit WK

Mindere stabiliteit heup

Zwakke buikspieren

Zwakke adductoren

Korte Heupflexoren, Hamstrings,
rugspieren



Versie 1.0 20/04/2022



Spieronevenwicht : aanpak

1. Stretching
2. Stabilisatietraining
3. Conditietraining
4. Oefentherapie
5. Gedoseerde sporthervatting



Versie 1.0 20/04/2022



1. stretching

- Hamstrings
- Q-ceps
- Mm. Psoas
- Mm. Piriformis
opm.: adductoren

Vergelijken links en rechts



Versie 1.0 20/04/2022



hamstrings



Q-ceps



Versie 1.0 20/04/2022



Mm. Psoas



Mm. Piriformis



2. Oefentherapie stabiliseren

- Instructies
- Aanspannen van de Mm. Transversus Abdominis

onderzoek: SI gewrichten goed stabiliseert, alle spieren tegelijk minder goede stabilisatie SI

ruglig, stand, dagelijks leven
ademhaling



Stabiliseren tijdens krachtinspanning

Benen naar elkaar toe brengen



- Benen optillen



Stabiliseren tijdens krachtinspanning

- Oefening in zijlig



- Oefenen in stand



oefenfrequentie

- Coördinatieoefn.
- Dagelijks herhalen



Versie 1.0 20/04/2022



3. Conditietraining

- Verbeteren van hart-longfunctie
- Fietsen, roeien, zwemmen: veel spieren tegelijk, geen grote schokken
- Graded activity
- Latere fase: lopen (loopband: schokdemping)

- 1xweek: te weinig
- 2x per 48u te vaak
- Na oefn.: binnen 36 uur hersteld
- Bewegingen normaal uitgevoerd
- Pijn tijdens oefn.: niet te zwaar
- Geen pijn : niet te licht
- Oefn. elke keer even zwaar, na verloop van tijd 10,20% extra
- Elke 4 weken verbetering zichtbaar

4. Oefentherapie (eventueel functioneel)

Level 1 “eenvoudig”

Level 2 “gemiddeld”

Level 3 “moeilijk”



Versie 1.0 20/04/2022



Level 1

- Optrainen adductoren (zijlig)



- Back lunge



Level 1

Crunch



- Crunch zij



Level 1

- theraband rond bovenbenen



- Bal oefeningen



Level 2

Bal oefeningen



- Zijlig bal heffen



Level 2

- Squat (houden)



Level 3

- Plank voeten op bal



Level 3

- Push up (3)

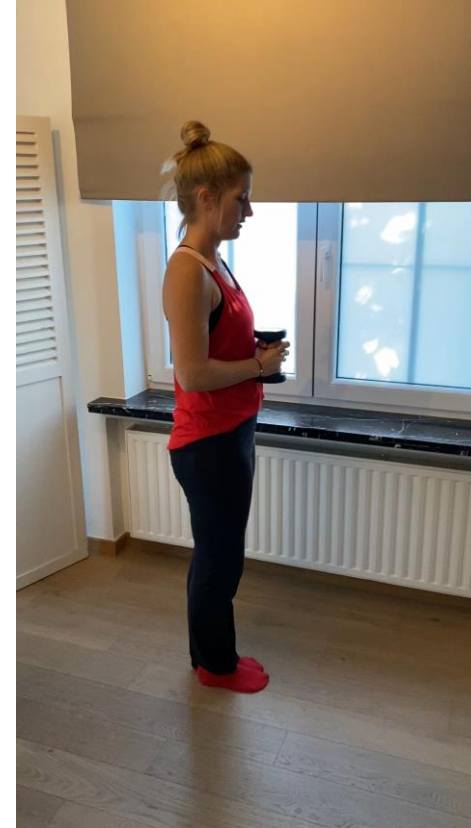


Level 3

- Push up



- Single leg jump



5. Gedoseerde sporthervatting

- Aantal herhalingen progressief hoger
- Progressieve opbouw
- HIT



Versie 1.0 20/04/2022



Take home messages

1. Goede diagnose

2. Kiné aanpak : multifactoriëel
juiste opbouw
op maat v pat.



Versie 1.0 20/04/2022



ACTIE !



Versie 1.0 20/04/2022

