



GROEI GERELATEERDE LIES KLACHTEN

HERSTELGIDS 2026

OEFENINGEN & HERSTELPLANNEN VOOR EEN VEILIG EN EFFECTIEF HERSTEL NA EEN GROEI GERELATEERDE LIES KLACHTEN



HERSTEL



KRACHT



TERUG NAAR HET VELD

SAMEN STERK. ROOD-WIT HART.

01 WAT IS EEN GROEI GERELATEERDE LIES KLACHT? ANATOMIE

Liesklachten komen vaak voor bij kinderen en jongeren in de groei, door overbelasting van de aanhechtingen en spieren rondom de lies en heup. Pijn kan leiden tot pijn bij bewegen, rennen, schoppen of draaien.

Veel voorkomende oorzaken:

- Snelle groei en veranderende belastbaarheid
- Overbelasting door sport en training
- Spieronevenwichtigheid (heupflexoren / adductoren)
- Onvoldoende warming-up en mobiliteit
- Slechte techniek of te intensief trainen

Typische klachten:

- Pijn of zeurend gevoel in de lies
- Pijn bij rennen, schoppen, draaien of sprinten
- Stijfheid in rust of 's ochtends
- Gevoel van zwakte of instabiliteit
- Soms uitstralende pijn naar de bovenbeenspier



Buikspieren (rectus abdominis)

Heupflexoren (iliopsoas)

Adductoren (liesaductoren)

Schaambeent (symphysis pubis)

Dijbeen (femur)

TYPES LIES KLACHTEN

OVERBELASTING (GRAAD I)

Lichte overbelasting van spieren of aanhechtingen in de lies. Pijn bij belasting, geen zwelling.

OVERBELASTING (GRAAD II)

Duidelijkere pijn en spierzwakte. Meer pijn, zwelling en krachtverlies. Belasting beperkt mogelijk.

OVERBELASTING (GRAAD III)

Volledige spierscheur of ernstige irritatie. Hevige pijn, zwelling. Nauwelijks tot geen kracht. Rust en herstel is noodzakelijk.

02 DOELEN HERSTEL

- ✓ Pijn en irritatie verminderen
- ✓ Mobiliteit en flexibiliteit verbeteren
- ✓ Kracht en stabiliteit opbouwen
- ✓ Spierbalans en coördinatie verbeteren
- ✓ Terug naar sport zonder klachten

03 4-WEKEN OPBOUWSCHEMA

WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4
Pijncontrole	Krachtopbouw	Functionele kracht	Snelheid & wendbaarheid
Mobiliteit	Stabiliteit	Dynamische stabiliteit	Sport specifieke drills
Lichte activatie	Balans	Specifieke training	Return-to-play testen
Spiercontrole	Coördinatie	Belasting hoog	Volledig herstel & performance
Belasting laag	Belasting verhogen		

04 TOP OEFENINGEN

1 ADDUCTOR STRETCH (ZITTEND)



Zit met voeten tegen elkaar. Laat je knieën naar de grond zakken. Houd de rug recht.

3 sets x 20-30 sec.

2 DYNAMIC LEG SWING (ZIJWAARTS)



Zwaai je been gecontroleerd zijwaarts en terug. Houd je romp stabiel.

3 sets x 10-15 herh. per been

3 GROIN ROCKS



Zak in zijwaartse lunge. Verplaats je gewicht van links naar rechts. Houd je rug recht.

3 sets x 10 herh.

4 CLAMSHELL



Lig op je zij, knieën gebogen. Open en sluit je bovenste knie.

3 sets x 15-20 herh. per kant

5 COPENHAGEN PLANK (KORTE LEVER)



Steen op onderarm en knie. Bovenste been op een bank of stoel. Houd je heup omhoog.

3 sets x 15-30 sec. per zijde

6 ADDUCTOR SQUEEZE



Knijp een bal of kussen tussen je knieën. Houd 5 seconden vast en ontspan.

3 sets x 10-15 herh.

7 BRIDGE WITH BALL



Lig op je rug, plaats hieler op de bal. Duw je heupen omhoog en span je bilspieren aan.

3 sets x 12-15 herh.

8 SIDE LUNGE



Stap breed opzij en zak door je knie. Houd je andere been gestrekt.

3 sets x 8-12 herh. per zijde

9 SINGLE LEG BALANCE (OGEN DICHT)



Sta op één been. Sluit je ogen en houd je balans.

3 sets x 20-30 sec. per been

10 MONSTER WALK (BAND)



Stap zijwaarts met een weerstandsband rond je enkels. Houd je knieën licht gebogen.

3 sets x 10-15 stappen per kant

11 STEP UP (ZIJWAARTS)



Stap zijwaarts op een verhoging. Duw jezelf omhoog en kom gecontroleerd terug.

3 sets x 10-12 herh. per been

12 SPRINT ACCELERATIES



Maak korte sprints van 10-20 meter. Focus op techniek en gecontroleerde opbouw.

4-6 herhalingen

Let op: Oefeningen mogen geen toename van pijn veroorzaken (> 3/10) tijdens of 24 uur na de oefening. Bouw belasting langzaam op en neem rust bij overbelasting of zwelling.

05 AANBEVOLEN ACTIVITEITEN

TE DOEN

- ✓ Fietsen
- ✓ Zwemmen
- ✓ Elliptical (licht)
- ✓ Mobiliteit & stretching
- ✓ Core stabiliteit oefeningen
- ✓ Techniektraining (zonder belastende rotaties)

TE MIJDEN (IN ACUTE FASE)

- ✗ Sprints en acceleraties
- ✗ Schoppen en krachtige draaibewegingen
- ✗ Harde ondergronden / heuvels
- ✗ Langdurig rennen

06 PIJNMONITORING

Gebruik de pijnschaal (0-10)

- 0 - 2 : Veilig om door te gaan
- 3 - 5 : **Let op, pas belasting aan**
- 6 - 10 : **Te veel belasting, neem rust**

Regel:

Pijn tijdens/oefenen max. 3/10 en moet binnen 24 uur terugkeren naar baseline.

07 RETURN-TO-PLAY CRITERIA

- ✓ Pijnvrij bij dagelijkse activiteiten
- ✓ Volledige mobiliteit van heup en lies
- ✓ Kracht gelijk aan andere zijde (≥ 90%)
- ✓ Goede controle en stabiliteit
- ✓ Sprongen, landen en draaien zonder pijn
- ✓ Sport specifieke testen succesvol

Zie pagina 'Return-to-Play richtlijnen' voor volledige testen.

08 WAARSCHUWINGSSIGNALLEN

- ⚠ Toenemende pijn of zwelling
- ⚠ Pijn bij rust of 's nachts
- ⚠ Gevoel van instabiliteit in de lies
- ⚠ Pijn die uitstraalt naar buik of heup
- ⚠ Pijn die niet wegtrekt met rust
- ⚠ Instabiliteit of 'doorzakken' gevoel

Raadpleeg de fysio of medische staf bij twijfel.

BELANGRIJKE RICHTLIJNEN

- ✓ Pijn is een signaal. Bouw rustig op en luister naar je lichaam.
- ✓ Geen toename van pijn tijdens en na de oefeningen.
- ✓ Consistentie is de sleutel tot herstel.
- ✓ Twijfel je? Raadpleeg de fysio of medische staf.