



LIESBLESSURE

HERSTELGIDS 2026

OEFENINGEN & HERSTELPLANNEN VOOR EEN VEILIG EN EFFECTIEF HERSTEL NA EEN LIESBLESSURE



HERSTEL



KRACHT



TERUG NAAR HET VELD

SAMEN STERK. ROOD-WIT HART.

01 WAT IS EEN LIESBLESSURE?

Een liesblessure is een spierscheur aan de binnenzijde van de bovenbeen (adductoren) die ontstaat van plotselinge bewegingen of een te grote belasting. Het ontstaat vaak door een explosieve beweging, overbelasting of onvoldoende belastbaarheid.

Veel voorkomende oorzaken:

- Overbelasting door te veel of te intensief trainen
- Snelle richtingveranderingen en sprints
- Schoppen, draaien of uitglijden
- Onvoldoende warming-up of mobiliteit
- Onbalans tussen kracht, flexibiliteit en stabiliteit

Typische klachten:

- Pijn in de binnenzijde van de lies
- Pijn bij sprints, traplopen, schoppen of draaien
- Stijfheid of trekkend gevoel in de lies
- Moeite met zijwaartse bewegingen
- Gevoeligheid bij druk op de lies of bij rekken

ANATOMIE



TYPES LIESBLESSURES

SPIERBLESSURE (GRAAD I)

Lichte spierscheur. Pijn en stijfheid bij belasting, geen krachtverlies.

SPIERBLESSURE (GRAAD II)

Deelscheuring van de spier. Meer pijn, zwelling en krachtverlies. Belasting beperkt mogelijk.

SPIERBLESSURE (GRAAD III)

Volledige spierscheur. Hustige pijn, zwelling, nauwelijks tot geen kracht.

02 DOELEN HERSTEL

- ✓ Pijn en spierspanning verminderen
- ✓ Mobiliteit en flexibiliteit verbeteren
- ✓ Kracht en stabiliteit opbouwen
- ✓ Spieruithoudingsvermogen verbeteren
- ✓ Terug naar sport zonder klachten

03 4-WEKEN OPBOUWSCHEMA

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

04 TOP OEFENINGEN

1 ADDUCTOR STRETCH (GESTREKT)



Knijp een bal of kussen stevig tussen je knieën. Houd de spanning vast en ontspan gecontroleerd.

3 sets x 10-15 sec. per been

2 SIDE LYING LEG RAISE



Lig op je zij en til je bovenste been rustig omhoog. Houd je romp stabiel.

3 sets x 10-15 herh. per been

3 COPENHAGEN PLANK (KORTE LEVER)



Steun op onderarm en knie, bovenste been op een bank of stoel. Houd je heup omhoog.

3 sets x 15-30 sec. per zijde

4 STANDING HIP ADDUCTION



Beweeg je been vanuit de heup naar binnen. Rustig en gecontroleerd bewegen.

3 sets x 12-15 herh. per been

5 MONSTER WALK



Stap zijwaarts met miniband om je enkels. Houd spanning op de band en je knieën licht gebogen.

3 sets x 10-15 stappen per richting

6 LUNGE SLIDE (ZIJWAARTS)



Maak een grote zijwaartse uitstap en zak door je been. Houd de andere been recht. Duw terug naar start.

3 sets x 8-12 herh. per been

7 SINGLE LEG DEADLIFT



Houd je rug recht en buig vanuit de heup naar voren. Focus op balans en controle.

3 sets x 8-12 herh. per been

8 LATERAL LUNGE



Stap zijwaarts en zak door de knie. Duw terug naar het midden.

3 sets x 8-12 herh. per been

9 PLYOMETRIC SIDE HOP



Spring zijwaarts op één been en land gecontroleerd. Focus op stabiliteit.

3 sets x 6-10 hops per been

10 SPRINT DRILLS



Voer korte acceleraties uit met focus op techniek en controle. Begin rustig en bouw op.

3 sets x 10-20 m.

11 CHANGE OF DIRECTION



Maak snelle richtingveranderingen met lage belasting en progressieve snelheid.

3 sets x 6-10 herh.

12 SCHOPPEN / TRAPPEN



Oefen schoppen met techniek en opbouw in intensiteit. Begin rustig.

3 sets x 8-12 herh.

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.

05 AANBEVOLEN ACTIVITEITEN

TE DOEN

- ✓ Wandelen
- ✓ Fietsen
- ✓ Zwemmen
- ✓ Elliptical
- ✓ Krachttraining (bovenlichaam)
- ✓ Core stability oefeningen
- ✓ Mobiliteit & stretching

TE MIJDEN (IN ACUTE FASE)

- ✗ Hardlopen en sprinten
- ✗ Springen en explosieve
- ✗ Zware hupstap
- ✗ Diepe vooroverbuigingen

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
- ✓ Sprinten, springen en landen 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 "scheuren" of plots verlies van kracht
- ⚠ 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.
- ✓ Raadpleeg de fysiotherapeut of medische staf.