

## Wat is het?

Een liesblessure is een verrekking of (gedeeltelijke) scheur van één van de adductoren, de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen (figuur 1). De blessure treedt meestal op in de spier-peesovergang of ter hoogte van de peesaanhechting aan het schaambeentje. De meest frequent aangedane spier is de adductor longus. Liesblessures komen regelmatig voor bij tennis, doordat de snelle links-rechtsbewegingen, starts en stops en plotselinge richtingveranderingen een krachtige aanspanning van de adductoren vragen. Een belangrijke oorzaak is het glijden naar de bal op een (te) gladde ondergrond, waarbij overrekking optreedt als de speler in een brede 'split' terecht komt.

De klachten zijn een scherpe pijn in de lies of aan de binnenzijde van de bovenbenen. De spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen voelen vaak stijf en hard aan. Er is drukkpijn aan de binnenzijde van het bovenbeen of op het schaambeentje. Ook is het aanspannen van de liespiers (naar binnen drukken van de benen) pijnlijk. Soms is er enkele dagen na het ontstaan van de blessure een lichte zwelling en blauwe verkleuring zichtbaar. Bij een ernstige blessure is er soms een delle (kuiltje) zichtbaar of voelbaar.

De ernst van de spierscheur wordt uitgedrukt in graden: graad 1, 2 of 3. Graad 1 is een milde spierscheur. Er is een lichte 'verrekking' zonder zichtbare scheur (deze is microscopisch klein). Er is geen duidelijk krachtsverlies. Graad 2 is een matige spierscheur, met duidelijke verscheuring van spiervezels en optreden van krachtsverlies. Graad 3 is een totale ruptuur van de spier. Dit komt gelukkig niet zo vaak voor. Herstel kan twee tot twaalf weken of meer in beslag nemen, afhankelijk van de ernst van de blessure en de leeftijd van de speler. Bij spelers boven de dertig jaar neemt de kwaliteit van het weefsel af en duurt het herstel vaak langer. Vooral de aandoeningen van de peesaanhechtingen kunnen soms zeer hardnekkig zijn.



figuur 1. De liesblessure

## Wat moet je doen? Eerste hulp!

Doe zo snel mogelijk en gedurende de eerste 48 uur het volgende:

- **IJs** Koel de pijnlijke plaats direct met ijs of een cold-pack gedurende tien tot vijftien minuten en herhaal dit enkele malen per dag. Plaats het ijs niet op de blote huid, maar leg er een handdoek tussen.
- **Immobilisatie** Stop met sporten en steun niet meer op het been.
- **Compressie** Leg een drukverband aan. Dit helpt om bloedinkjes in het bovenbeen ten gevolge van de spierscheur te stelpen.

Een snelle en adequate eerste hulp is van groot belang voor een vlotte genezing. Laat bij ernstige gevallen of bij twijfel de blessure beoordelen door een (sport-)arts. In een aantal gevallen zal deze je doorverwijzen naar een (sport-)fysiotherapeut.

## Hoe zorg je voor het beste herstel?

Op het moment dat de ergste zwelling en pijn verdwenen zijn (na enkele dagen tot een week) kun je beginnen met het opbouwen van de belasting. Bij deze opbouw is pijn het signaal om rust te houden. Let op: overschrijd de pijngrens niet, want dat vertraagt de genezing! De opbouw van de belasting verloopt in drie stappen, van licht naar zwaar. Hieronder staan ze beschreven met enkele tips.

### Stap 1. Verbeteren van de normale functie

- Steun als de pijn het toelaat voorzichtig op het geblesseerde been. De eerste paar dagen kun je zonnodig gebruik maken van een elleboogkruk.
- Indien het been in het dagelijks leven geen pijn (meer) doet, kun je beginnen met wat meer bewegen, bijvoorbeeld fietsen. Dit verbetert de doorbloeding van de bovenbeenspieren en bevordert de genezing.
- **Spierversterking** (korte adductoren). Ga op je rug liggen met je knieën gebogen en je voeten plat op de vloer. Klem een bal vast tussen je knieën. Druk de benen vijf seconden tegen de bal, ontspannen en weer herhalen. Voer twee tot drie series van tien herhalingen uit.
- **Spierversterking** (lange adductoren). Ga zitten met de benen recht naar voren; klem een bal vast tussen de bovenbenen. Druk de benen vijf seconden tegen de bal, ontspannen en weer herhalen. Voer twee tot drie series van tien herhalingen uit.
- **Spierversterking** (korte adductoren). Ga op je rug liggen met je knieën gebogen en je voeten plat op de grond. Beweeg één knie rustig zijwaarts richting grond en breng de knie dan weer langzaam terug.
- **Rekken van de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen** (korte adductoren, figuur 2). Ga op de grond zitten in kleermakerszit. Zet je voetzolen tegen elkaar aan. Ga goed rechtop zitten en duw met je ellebogen je knieën rustig naar beneden tot je rek voelt. Hou dit 20 tot 30 seconden vast, gevolgd door 10 tot 20 seconden rust. Herhaal dit drie keer.
- **Rekken van de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen** (lange adductoren, figuur 3). Ga rechtop staan en maak een brede stap opzij met het rechterbeen. Buig de rechterknie en breng het zwaartepunt van het lichaam boven deze knie, waarbij het linkerbeen gestrekt wordt. Buig de knie zo diep tot je rek voelt in je linkerlies. Hou dit 20 tot 30 seconden vast, gevolgd door 10 tot 20 seconden rust en herhaal dit drie keer. Daarna de oefening herhalen voor het andere been.

## Stap 2. Opbouwen van de sportbelasting

Zodra je in staat bent om alle boven beschreven oefeningen goed uit te voeren, kun je weer aan sporten gaan denken.

- Maak kleine, snelle pasjes op de plaats, waarbij je afwisselend op het linker- en rechterbeen steunt.
- **Spierversterking** (lange adductoren). Ga zitten met de benen recht naar voren; klem een bal nu tussen de voeten in plaats van tussen de bovenbenen (figuur 4). Druk de voeten vijf seconden tegen de bal, ontspannen en weer herhalen. Begin met twee tot drie series van tien herhalingen.
- **Spierversterking** (lange adductoren, figuur 5). Bevestig één uiteinde van een elastische band aan een vast voorwerp en bind het andere uiteinde om de enkel. Ga zo staan dat de buitenkant van het te trainen been naar het vaste voorwerp wijst en beweeg dit been tegen de weerstand van de elastische band in voorlans je lichaam. Voer twee tot drie series van tien tot vijftien herhalingen uit en wissel daarna van been. De oefening kan verzaard worden door geleidelijk het aantal herhalingen op de voeren en/of de band verder uit te rekken of dubbel te slaan.
- **Spierversterking** (abductoren, figuur 6). Draai je om, zodat nu de binnenkant van het been naar het vaste uiteinde van de elastische band wijst. Beweeg het been langzaam tegen de weerstand van de elastische band naar buiten. Voer twee tot drie series van tien tot vijftien herhalingen uit. Wissel van been en herhaal de oefening voor het andere been. De oefening kan verzaard worden door geleidelijk het aantal herhalingen op te voeren en/of de band verder uit te rekken of dubbel te slaan.
- **Uitvalspassen**. Zet de voeten een schouderbreedte uit elkaar. Stap met één been een flinke pas naar voren toe, waarbij de knie circa negentig graden gebogen wordt en de knie niet voorbij de voet komt. Hou de rug recht. Zak door de knie en stap weer terug. Je kunt de oefening verzwaren door een gewichtje vast te houden of de oefening sneller uit te voeren. Begin met twee tot drie keer tien herhalingen.
- De volgende stap is om te beginnen met hardlopen. Begin met rustig inlopen, gevolgd door zijwaartse aansluitpassen. Indien je dit enkele malen hebt getraind, kun je tijdens het lopen wat meer gaan aanzetten. Vervolgens kun je draai- en keeroefeningen en korte sprints gaan inbouwen.
- Tot slot kun je sprongoefeningen gaan uitvoeren, zoals loopsprongen, schaatssprongen, hinkelen en uitvalspassen.

## Stap 3. Weer tennissen

- Nu ben je klaar om weer de tennisbaan op te gaan. Start tegen het oefenmuurtje of met minitennis, waarbij je langzaam naar achteren gaat.
- Je kunt in deze fase ook volleyoefeningen uitvoeren.
- Doe vervolgens (in de loop van één tot twee weken) wat meer oefeningen, waarbij je grotere afstanden naar de bal toe moet bewegen (tennis drills van hoek tot hoek).
- Je kunt nu ook wat lagere volleys en smashes gaan spelen.
- Zodra je ook de sprongsmash en de gecombineerde volley-smash oefening zonder problemen kunt uitvoeren, kun je oefenwedstrijden gaan spelen.
- Verloopt het spelen van oefenwedstrijden twee weken zonder problemen, dan ben je weer toe aan wedstrijdtennis.

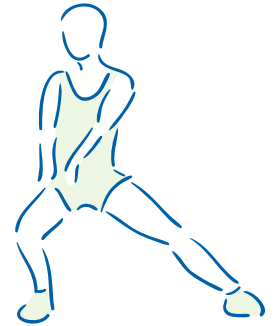
## Hoe voorkom je herhaling?

Helaas is een liesblessure niet altijd te voorkomen. Wel kan het risico verminderd worden door aandacht te besteden aan het volgende:

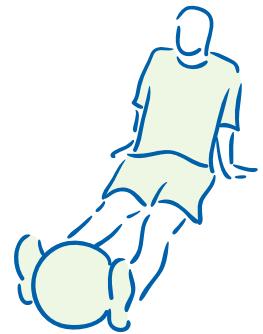
- Doe een volledige warming-up vóór en een cooling-down na de training of wedstrijd van elk circa tien tot vijftien minuten. Besteed daarbij voldoende aandacht voor correct uitgevoerde rekoefeningen. Vooral de rekoefeningen voor de adductoren zijn belangrijk.
- Zorg voor een goed passende tennisschoen met goede zijwaartse stabiliteit en een bij de ondergrond passende buitenzool.
- Voorkom dat je onvoldoende voorbereid begint aan de tenniscompetitie of toernooien, zodat je (te) veel wedstrijden in een (te) korte tijd moet spelen. Vermoeidheid speelt een belangrijke rol bij het ontstaan van dit soort blessures. Door regelmatig tennissen, hardlopen, skeeleren, fitnessen of fietsen verminder je de kans op een blessure.
- Stem je kleding af op de weersomstandigheden. Met name in het begin van het seizoen of bij een snijdende wind is het raadzaam om het trainingspak in elk geval tijdens de warming-up aan te houden. Een elastische bandage kan gedragen worden om het bovenbeen te beschermen en warm te houden. Goed verwarmde spieren en pezen zijn beter bestemd tegen rek- en trekkrachten dan koude spieren.
- Eventueel kun je de eerste paar keer dat je na de blessure weer gaat spelen de bovenbenen preventief tappen.



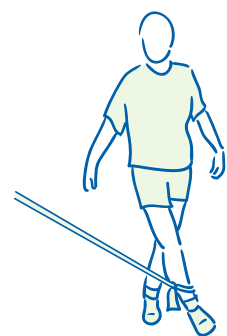
figuur 2. Rekken korte adductoren



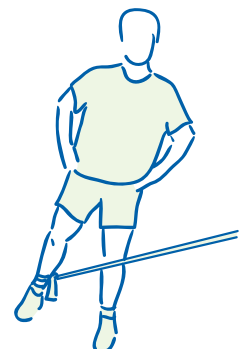
figuur 3. Rekken lange adductoren



figuur 4. Versterken lange adductoren



figuur 5. Versterken lange adductoren



figuur 6. Versterken abductoren