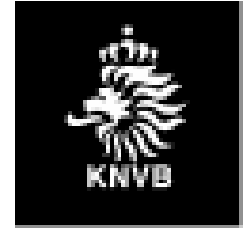


Sportfysiotherapie

protocol adductie gerelateerde liespijn



- Fase 1:

Vrije mobiliteit fase:

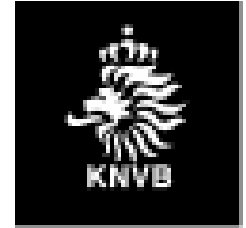
(week 1-6)

- Intake & Screening & uitleg protocol + ADL instructie .
- Reduceren reactiviteit (ADL instructie/ cryotherapie/ NSAID).
- Mobiliseren / controleren
TLO, LWK, SI, Heupen
- Opstarten Huiswerk OT mobiliserende oefeningen.



Sportfysiotherapie

protocol adductie gerelateerde liespijn



- **Fase 2:**
Isometrische fase

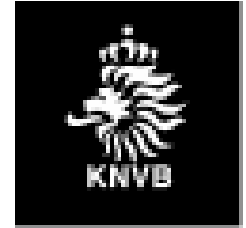
(week 1-4)

- isometrisch aanspannen:
- m.transversus abdominis
- m. multifidus
- adductoren
- gluteaal musculatuur
- basale “core stability”
- basale aërobe capaciteit training (wandelen, fietsen, roeien)

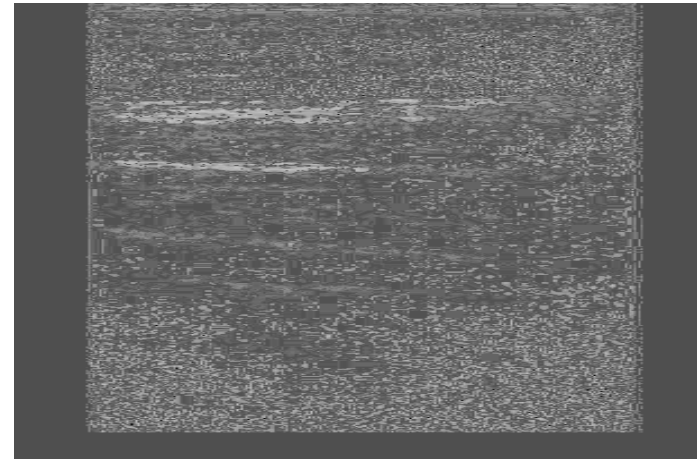


Sportfysiotherapie

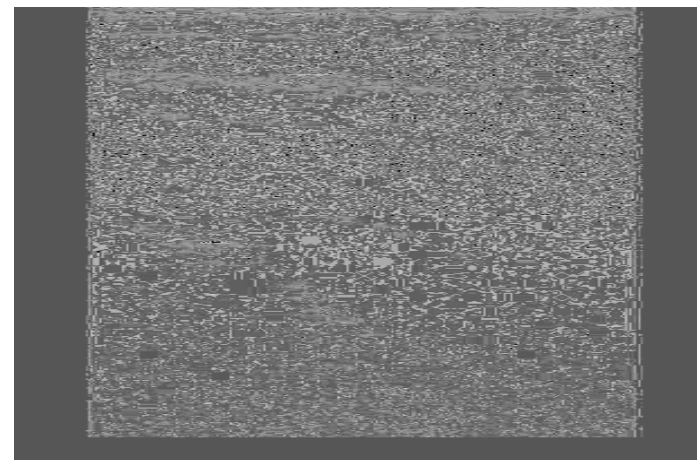
protocol adductie gerelateerde liespijn



Ontspannen
m. Transversus
abdominis.

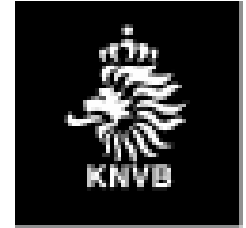


Aangespannen
m.transversus
abdominis.



Sportfysiotherapie

protocol adductie gerelateerde liespijn

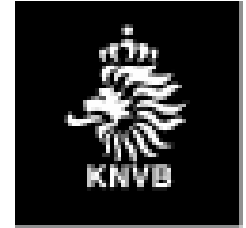


- Fase 3:
Dynamische fase
(week 3-6)
 - Geavanceerde core stability
 - Dynamische pulley oefeningen
 - Aërobe capaciteit uitbouwen (fietsen-
crosstrainer- roeien- loopband)
 - Introductie loopscholing (loopband-zaal-
veld)
 - Introductie technieken krachttraining
(squat/ lunge etc.) doelstelling: kracht
uithoudingsvermogen/ hypertrofie
 - Balansverstoring lokaal (heupgewricht) /
divers



Sportfysiotherapie

protocol adductie gerelateerde liespijn



- Fase 4:

Integratie fase

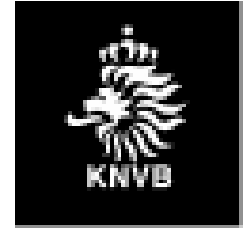
(week 6-9)

- Krachtoefeningen uitbouwen (doelstelling maximaalkracht / snelkracht)
- Uitbreiden balans/ balansverstoring divers (met bal etc.)
- Uitbreiden loopvormen multi-directioneel, acceleratie/ deceleratie
- Anaërobe capaciteitstraining
- Introductie sprong ABC



Sportfysiotherapie

protocol adductie gerelateerde liespijn

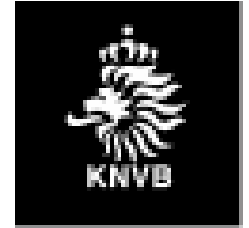


- Fase 5:
Sportspecifieke fase.



Sportfysiotherapie

protocol adductie gerelateerde liespijn

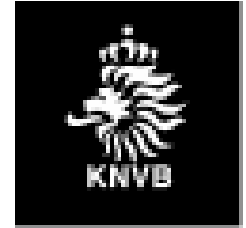


Parameters:

- Correcte uitvoering van de oefeningen.
- Geen pijn tijdens de oefeningen.
- Geen pijn en stijfheid na de oefeningen (m.n de volgende dag!).

Sportfysiotherapie

Wetenschappelijk onderzoek:



Volledig herstel

- Fricker (1991) gem. 9.6 maanden
- Hogan (1997) 4-5 maanden
- Hölmich (1999) 3 maanden

- KNVB/UCS (2007) < 3 maanden????
- Manueel geneeskundige behandeling (methode v.d. Akker/ v.d. Sande) (2007)