



Stibbe stipt aan **DE LIESBLESSURE**

Otto Stibbe was van 1982 tot 1987 clubarts bij Ajax, en is tegenwoordig werkzaam als orthopedisch chirurg in de Orthopedie Kliniek te Amsterdam en Meander Medisch Centrum (Baarn). Dit seizoen behandelt hij in *Ajax Life* typische voetbalblessures. In deel 9: de liesblessure.

De rentree van Mido bij Ajax liet dit seizoen iets langer op zich wachten dan gehoopt. Naast overgewicht had de Egyptenaar last van een liesblessure. Het is onder voetballers een veelvoorkomende kwetsuur, ook al komt dit uit onderzoeken naar sportblessures van onder meer TNO en de KNVB niet naar voren. “Misschien is deze tegenstrijdigheid te verklaren doordat voetballers

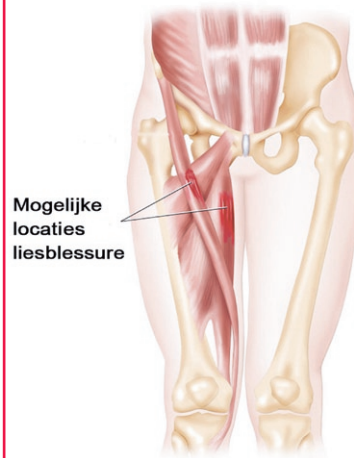
een liesblessure niet melden bij hun huisarts, fysiotherapeut of specialist,” aldus Otto Stibbe. “Veel voetballers spelen en trainen met liesklachten gewoon door. Dat is niet verstandig, want goed omgaan met liesklachten kan voorkomen dat de blessure terugkomt of verergert.” De term liesblessure is in de sportwereld eigenlijk een verzamelnaam voor pijnklachten

in de liesstreek. In de lies – op het schaambeent – hechten veel spieren aan het bovenbeen. Tijdens loopbewegingen spelen deze ‘adductoren’ een belangrijke rol in het been naar voren zwaaien en in het draaien van het been. Ze werken niet op zichzelf, maar vormen een keten met de romp-, heup- en bovenbeenspieren. Stibbe: “Bij een liesblessure is vaak niet geheel duidelijk om welke spier het precies gaat. Een speler traint dan ook de gehele keten van spieren.”

Een liesblessure kan acuut ontstaan door een spierscheuring of zich langzaam ontwikkelen

door overbelasting. In het laatste geval is vaak de aanhechting van de liesspieren aan het schaambeent geïrriteerd. “Veel voetballers negeren liesklachten, waardoor uiteindelijk een veel langere periode niet kan worden gevoetbald,” stelt Stibbe. “Soms wel tot een halfjaar.” Rust is een belangrijke factor in het herstelproces. Spelers moeten zich ook onderwerpen aan speciale rekoefeningen en krachttraining. Stibbe: “Er zijn tegenwoordig meer methoden. Het dragen van een liesbroek heeft ook zijn effect bewezen. Net als een andere trainingsopbouw. Wat het beste werkt, verschilt per speler.”

DEEL 9



Mogelijke locaties liesblessure

**IN HET LAATSTE DEEL:
EEN GESCHEURDE BINNENBAND**