

Directe toegankelijkheid Fysiotherapie

U kunt rechtstreeks een afspraak bij ons maken voor een eerste consult zonder tussenkomst van een arts of specialist.

Wat mee te nemen bij de eerste behandeling

- Eventuele verwijfsbrief van de huisarts of specialist
- Identiteitsbewijs
- Pasje ziektekostenverzekeraar
- Een handdoek

Kosten en vergoeding

De kosten van de behandelingen worden vergoed op basis van de polisvoorwaarden van uw ziektekostenverzekeringen.

Voor chronische aandoeningen worden de behandelingen volgens de lijst Borst vergoed uit de basisverzekering, de eerste 20 behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed.

Niet-chronische behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed.

Verder gelden de betalingsvoorwaarden van de FysioWalrave.

Fysiotherapeuten

Onze fysiotherapeuten kunnen u behandelen voor liesblessures.

Informatie en Behandeling

Voor informatie of behandeling kunt u contact opnemen met een van onze praktijken van

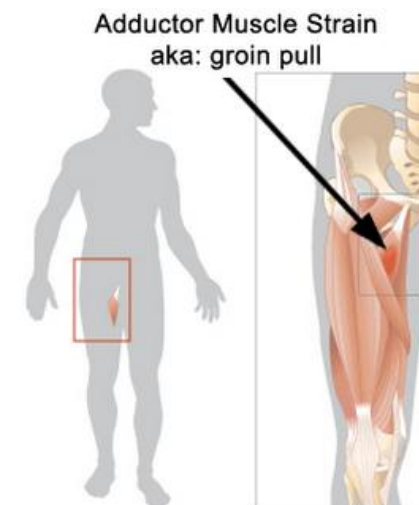
FysioWalrave in:

- Almere Haven, Kerkstraat 14a
- Zeewolde, Het Gildenhuis, Gildenveld 83

tel. nr. 036 – 5318641

info@fysiowalrave.nl
www.fysiowalrave.nl

LIES BLESSURE



Liesblessure

Met een liesblessure wordt vaak een lokale (niet bacteriële) ontsteking van de peesaanhechtingen bedoeld ter hoogte van de lies. De pijn bevindt zich doorgaans aan de binnen- onderzijde van het schaambeen en straalt soms uit naar de binnenzijde van het bovenbeen en de gehele lies- en of onderbuikregio.

Klachten/symptomen bij liesblessures

- lokale pijn in de lies, vaak uitstralend naar binnenzijde bovenbeen
- in de beginperiode pijn na intensief sporten, later ook tijdens sporten
- in de midden- fase wordt de pijn zelfs minder tijdens sporten
- pijn kan in de rusttoestand soms zelfs het hevigst zijn
- het aangedane been in de richting van het andere been bewegen verergert de pijn
- mensen hebben soms het gevoel dat het ondergoed de oorzaak is van het onaangename gevoel in de lies
- soms zelfs uitstraling naar onderbuik of genitaliën
- het gehele bovenbeen kan strak en hard aanvoelen als de liesblessure al langer bestaat



Oorzaken liesblessures

- duursporten (hardlopen, marathon, schaatsen)
- krachtexplosies (volley, voetbal waarbij nogal eens gesprongen wordt)
- zaalsporten (zaalsporten zijn bij uitstek de oorzaak van spierverkortingen)
- veel zijwaartse of draaiende bewegingen tijdens de sport
- soms lenigheids sporten (turnen: over- rekking - spierscheurtjes)

De grootste oorzaak is de hoge intensiteit waarmee gesport wordt.

Revalidatie van liesblessures

Het is van belang de belasting gelijk te maken aan de belastbaarheid. Doe je namelijk teveel, dan blijven de klachten aanhouden. Doe je te weinig, dan wordt de spier/pees niet sterker en kunnen de klachten gemakkelijk terugkeren.

FysioWalrave heeft een protocol voor liesklachten opgesteld. Hierbij zullen de therapeuten in eerste instantie ervoor zorgen dat bovenstaande van kracht wordt, en dat eventuele factoren die van invloed zijn op de klachten naar boven komen zodat er

maatregelen genomen kunnen worden. Vervolgens wordt er aan de hand van de klachten gewerkt naar een situatie die te vergelijken is met de situatie voordat de klachten begonnen.

De behandeling

Er zijn vier fasen te onderscheiden.

Fase 1 (week 1-2)

Hierin wordt gezorgd dat de belasting van de lies gelijk is aan de belastbaarheid. Tevens worden afspraken gemaakt over het behandeltraject, oefeningen en evaluatie.

Fase 2 (2-4 weken)

Zodra tijdens het dagelijks leven zonder pijn kan worden gelopen wordt begonnen met het opvoeren van de belasting en de voorwaarden geschept voor het weer kunnen beoefenen van sport.

Fase 3 (week 4-6)

Als hardlopen ook zonder pijn gaat worden zwaardere oefeningen gedaan om te zorgen dat zonder klachten gesport kan worden en de kans zo klein mogelijk gehouden wordt dat klachten terugkeren.

Fase 4

Sportgerelateerde oefeningen op maximaal niveau.

Einddoel

Het doel van de therapie is om de functie van de lies te herstellen en pijnvrij, zorgeloos en met plezier weer te kunnen werken en sporten.