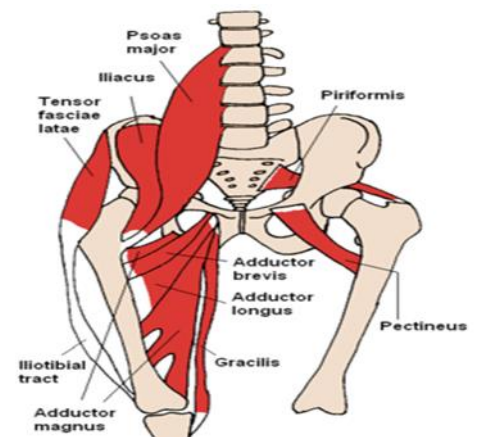


## Liespijn bij sporters

Bij liespijn denken we meestal aan de **adductoren**, ofwel de spieren die het been naar binnen bewegen. Een overbelasting, een verrekking of een ontsteking van deze spieren ligt meestal aan de oorzaak van liespijn.

Op de figuur hier onder worden de volgende adductoren geschetst: adductor brevis, longus en magnus, gracilis en pectineus.

Echter heel vaak, en zeker bij sporters, ligt de oorzaak van diepe liespijn niet bij de adductoren, maar wel bij een andere spier, de **iliopsoas**. Op de figuur hiernaast afgebeeld in zijn twee delen: de psoas major en iliacus.



In een **osteopathisch onderzoek** en de daarbij horende behandeling is het van essentieel belang om te achterhalen **welke spier de oorzaak van de klacht is**.

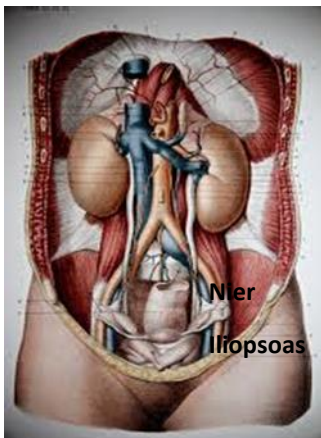
Hier gaan we even verder in op een vaak voorkomend probleem bij sporters, namelijk een irritatie of te sterk gespannen iliopsoas als oorzaak van liespijn. Vaak komt dit door een **blokkade in de onderrug of bekken**, de aanhechtingspunten van deze spier. Blokkades in deze regio kunnen eveneens ervoor zorgen dat de spier meer gespannen staat en zo klachten veroorzaakt

Er is echter een bijkomende reden waarom de iliopsoas vaak **bij sporters** een probleem vormt. Namelijk **de nier**. De nier is een vuist groot en volledig gevuld met vocht.

Dit zware orgaan beweegt onder invloed van de ademhaling constant ongeveer 1 cm op en neer en gebruikt hiervoor deze spier als soort van rail. Op de figuur hiernaast wordt geschetst hoe de **nier tegen de iliopsoas** ligt. Ze zijn beiden omgeven door een vlies met vocht ertussen. Hierdoor is er een **beweging** mogelijk ten opzichte van elkaar.

**Lopen en springen** maakt dat deze beweging groter wordt en wanneer er **bewegingsverlies** is tussen deze vliezen (fasciën) zal dit resulteren in een gespannen iliopsoas met **liespijn** tot gevolg. Dit duidt echter NIET op een nierprobleem.

Een ander symptoom van dit bewegingsverlies kunnen **“steken in de zij”** zijn bij het lopen.



Als uit onderzoek blijkt dat hier de oorzaak van de liespijn ligt, zal de osteopaat naast het vrijmaken van **onderrug en bekken** ook met zachte technieken de **spanning** tussen deze **fasciën vrijmaken**.

Hierbij is steeds aan te raden om **voldoende te drinken**. Een goede vochtbalans in uw lichaam vermindert spanningen in deze regio.

*Nota: andere mogelijke oorzaken van liespijn zijn heupproblemen, knieproblemen, liesbreuk, foutieve belasting door bekkenscheefstand, beenlengteverschil, platvoet of verkeerd schoeisel, ...*

*Om een adequate behandeling uit te voeren is een correct onderzoek van de hele regio noodzakelijk.*