



Een liesblessure is een verzamelnaam van allerlei klachten in de liesstreek. Deze klachten komen regelmatig voor bij sporten zoals voetbal, hockey, atletiek en schaatsen. Een liesblessure is vaak een complexe blessure omdat er in de liesstreek veel spieren/pezen zitten die een rol spelen.

Symptomen liesblessure

Symptomen van een liesblessure zijn bijvoorbeeld pijn in de lies, vooral bij het aanzetten voor een beweging of stijfheid

Liesklachten die het gevolg zijn van overbelasting komen voor in verschillende gradaties:

Het begint met pijn als u begint met sporten, pijn trekt dan weg en komt na het sporten weer terug. 's Ochtend bij het opstaan voelt de lies stijf aan.

In een volgende stadium voelt u de pijn ook tijdens het sporten.

Als de klachten nog ernstiger zijn, dan voelt u de pijn niet alleen bij het sporten, maar de hele dag door..

Oorzaken liesklachten

Liesblessures kunnen vele oorzaken hebben.

Vaak gaat het om overbelasting van de spieren en pezen die aanhechten in de lies, die kan leiden tot een ontstekingsreactie (tendinitis).

De spieren in de liesstreek kunnen ook (gedeeltelijk) scheuren of u kunt deze spieren verrekken.

Behandeling van liesklachten bij Anna TopSupport

Bij Anna TopSupport kunt u terecht voor een snelle diagnose van een liesblessure en voor behandeling door een van onze [sportartsen](#) of [sportfysiotherapeuten](#).

