

Hieronder volgen een aantal foto's met beschrijving hoe men zelf kan rekken.

1. **Startpositie:** Rechtopstaand (tractus rek)

Actie: Kruis het aangedane been gestrekt achter het niet-aangedane been en leun naar de niet-aangedane zijde. Rek kan gevoeld worden vanaf de taille tot in het been.



2. **Startpositie:** Liggend op de rug met armen langs de zij (bilspieren)

Actie: Lift het aangedane been over het niet aangedane been en leg de tegenovergestelde hand op de zijkant van het bovenbeen. Hou de arm van de aangedane gestrekt opzij en beide schouders op de grond. Probeer indien mogelijk het been te strekken in de knie om accent te leggen op de rek.



3. **Startpositie:** Langzit (bilspieren)

Actie: Kruis de benen. Zet de voet van het aangedane been aan de buitenzijde tegen de knie van het gestrekte been. Pak het gebogen been met de tegenovergestelde hand. Trek de knie naar het lichaam en draai romp en hoofd tegelijkertijd tegengesteld (kurkentrekker) Hou de heupen op de grond.



4. *Startpositie*: Liggen op de rug met gestrekt benen

Actie: Buig de knie van het aangedane been en houd hem met beide handen vast. Trek hem naar de tegenovergestelde schouder.



Samenvatting

Het tractus iliotibialis frictie syndroom is een overbelastingsprobleem. De behandeling van deze klacht bestaat voornamelijk uit het rekken van de tractus, versterken van de spieren en reduceren van de training. Verder is het belangrijk dat het materiaal (schoenen en fietsafstelling) goed verzorgd is.