

Herstelplan Verhoogde Spierspanning Achterzijde Onderbeen

Kuit & Achillespees | Jeugdvoetbal

Locatie	Doelgroep	Kenmerken
Achterzijde onderbeen — gastrocnemius, soleus, achillespees	Jeugdvoetballers alle leeftijden — extra aandacht tijdens groeisput	Strak/hard gevoel in kuit · Stijfheid na training · Pijn bij sprint/afzet

Wat is verhoogde spierspanning aan de achterzijde van het onderbeen?

De achterzijde van het onderbeen bestaat uit twee hoofdspieren: de gastrocnemius (tweehoofdig, zichtbare kuitspier) en de soleus (dieper gelegen). Beide spieren lopen samen uit in de achillespees, die aanhecht op het hielbeen. Bij voetballers zijn de kuitspieren continu in gebruik bij sprinten, springen, landen, schieten en afzetten.

Verhoogde spierspanning in de kuit uit zich als een strak, hard of pijnlijk gevoel in de achterzijde van het onderbeen, soms met uitstraling naar de achillespees of hiel. Bij jeugdvoetballers is het een veelvoorkomende klacht, vooral tijdens groeisputten waarbij de botten sneller groeien dan de spieren en pezen. Onbehandelde kuitspanning kan leiden tot een kuitscheuring, achillespeesontsteking of de ziekte van Sever.

Classificatie en ernst			
Ernst	Klachten	Invloed op sport	Herstel
Licht	Stijfheid na training, 's ochtends strak gevoel	Kan sporten, verdwijnt bij warming-up	1–2 weken
Matig	Pijn bij sprinten, springen en strekken knie/enkel	Beperkt sporten, geen explosieve belasting	2–5 weken
Ernstig	Pijn bij lopen, harde kuit, pijn langs achillespees	Niet sporten, scheuring of Sever uitsluiten	4–8 weken+

Eerst uitsluiten voor start programma

Kuitscheuring: plotselinge hevige pijn in de kuit bij sprint of afzet, alsof je een schop krijgt — direct stoppen, niet stretchen, arts raadplegen

Ziekte van Sever (apofysitis calcanei): drukpijn aan weerszijden van het hielbeen bij jeugdspelers (8–14 jaar) — apart protocol, arts raadplegen

Achillespeesontsteking: pijn en zwelling langs de achillespees, ochtendstijfheid >30 min — apart protocol, fysiotherapeut raadplegen

Diepe veneuze trombose (DVT): kuit dik, rood en warm zonder trainings-aanleiding — spoedverwijzing arts

Eerste aanpak: rust, ontspanning en herstel

Rust & aanpassing	Verminder of stop tijdelijk explosieve activiteiten: sprinten, springen en intensief schieten. Fietsen en zwemmen zijn goede alternatieven zonder kuitspanning.
Warmte / ijs	Vóór activiteit: warm pak op de kuit 10 min of warme douche. Ná training met klachten: ijscompres achterzijde onderbeen 15–20 min.
Foam roller	Langs de kuit: 2–3 min per been, langzame druk. Rol van boven de enkel tot onder de knieholte — niet óp de knieholte zelf.
Stretchen	Kuitstretch gastrocnemius (knie gestrekt): 3x 45 sec. Kuitstretch soleus (knie licht gebogen): 3x 45 sec. Beide spieren apart stretchen.
Hielverhoging	Tijdelijk een kleine hielverhoging (5–10 mm) in de voetbalschoen verlaagt de rek op de kuit en achillespees. Geleidelijk afbouwen na herstel.

Doelstellingen van het herstelprogramma

- Spierspanning in gastrocnemius en soleus normaliseren en pijn verminderen
- Flexibiliteit achterzijde onderbeen herstellen, inclusief achillespeeslengte
- Excentrische kuitkracht opbouwen — de belangrijkste beschermende factor tegen kuitscheuring
- Dorsaalflexiemobiliteit enkel herstellen — kuitstijfheid is de directe oorzaak van verminderde dorsaalflexie
- Belastbaarheid stapsgewijs opbouwen naar explosieve sprint-, spring- en afzetbelasting
- Recidief en achillespeesproblematiek voorkomen via structureel onderhoudsprogramma

Algemene richtlijnen

Pijn als graadmeter	Stop bij pijn >3/10. 's Ochtends strak gevoel dat na 5–10 min lopen verdwijnt ($\leq 2/10$) is acceptabel. Blijvende pijn bij lopen: rust.
Ochtendstijfheid bewaken	Ochtendstijfheid >30 min is een waarschuwingssignaal voor achillespeespathologie — fysiotherapeut raadplegen voor dit protocol te starten.
Beide spieren apart	Gastrocnemius en soleus apart stretchen — de soleus wordt bij gebogen knie gestretcht, de gastrocnemius bij gestrekte knie. Beide zijn noodzakelijk.
Explosieve belasting last	Springen en explosief afzetten zijn de zwaarste kuitbelasting — dit komt als laatste terug in het programma.
Warming-up verplicht	Nooit koud de kuit maximaal belasten. Kuitscheuring ontstaat bijna altijd bij een koude of onvoldoende opgewarmde spier.

Faseoverzicht programma 2–5 weken

Fase	Periode	Doel	Belasting	Voetbal
Fase 1	Dag 1–5	Ontspanning & pijnreductie	Rust / aangepast	Niet of fietsen/zwemmen
Fase 2	Week 1–2	Flexibiliteit & excentrische activatie	Licht, <3/10	Passing vlak, geen sprint/sprong
Fase 3	Week 2–3	Kracht & belastbaarheid opbouwen	Gematigd, opbouwend	Rustig joggen, loopdrills
Fase 4	Week 3–4	Explosieve belasting & voetbalspecifiek	Hoog, stapsgewijs	Gedeeltelijke training
Fase 5	Week 4–5	Volledige terugkeer	Wedstrijdniveau	Volledig + preventief programma

Uitgewerkt weekprogramma per fase

Fase 1 | Ontspanning & pijnreductie | Dag 1 – 5

Doel	<ul style="list-style-type: none">• Kuitspanning verlagen, doorbloeding verbeteren, achillespees ontlasten
Oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• Kuitstretch gastrocnemius (knie gestrekt, hiel op de grond): 3x 45 sec per been — 2x daags• Kuitstretch soleus (knie licht gebogen, hiel op de grond): 3x 45 sec per been — 2x daags• Foam roller langs de kuit: 2–3 min per been, langzame druk van enkel naar knieholte• Warmte vóór stretchen: warm pak of douche op de kuit 10 min• Fietsen (stationair, zadel hoog zodat knie nauwelijks buigt): 15–20 min• Zwemmen of aquajogging: 20–30 min — volledig schokvrij• Wandelen op vlak oppervlak toegestaan bij pijn $\leq 2/10$• Geen sprinten, springen of explosief afzetten
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Drukpijn aan weerszijden hielbeen (jonger dan 14 jaar): mogelijk ziekte van Sever — arts raadplegen• Pijn langs de achillespees bij stretchen: niet forceren• Foam roller: nooit direct op de achillespees of knieholte — alleen langs de spierbuik• Hielverhoging (5–10 mm) tijdelijk in trainingsschoen: verlaagt trekkracht op de kuit• Ouders informeren: kind mag niet sporten bij pijn bij normaal lopen of traplopen

Fase 2 | Flexibiliteit & excentrische activatie | Week 1 – 2

Doel	<ul style="list-style-type: none">• Kuitflexibiliteit en dorsaalflexiemobiliteit enkel herstellen, eerste veilige excentrische kuitprikkel
Oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• Kuitstretch gastrocnemius: 4x 45 sec per been, 2x daags — ook voor het slapengaan• Kuitstretch soleus: 4x 45 sec per been, 2x daags — knie gebogen, hiel op de grond• Enkelmobilisatie dorsaalflexie (knie naar muur, hiel op de grond): 3x 30 sec per been• Bilaterale kuitverhef op vlak: 3x 15 herh., langzaam neerzakken (3 sec)• Bilaterale kuitverhef op traptree: 3x 12 herh., langzaam neerzakken — hiel onder traptreeniveau• Enkelmobilisatie: rondjes draaien en alfabet schrijven: 2x daags 2 min• Fietsen ergometer: 20 min — actieve kuit zonder schokbelasting• Rustig joggen op gras: 10 min bij pijn $\leq 2/10$ — geen versnellingen
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Dorsaalflexietekort is de directe risicofactor voor kuitscheuring — dagelijks stretchen• Langzaam neerzakken bij kuitverhef (3–4 sec): dit is de excentrische fase — de meest beschermende beweging• Kuitverhef op traptree: hiel mag zakken tot net onder treeniveau — niet dieper bij pijn achillespees• Geen springen of explosief afzetten in deze fase

Fase 3 | Kracht & belastbaarheid opbouwen | Week 2 – 3

Doel	<ul style="list-style-type: none">• Kuitkracht excentrisch en functioneel opbouwen, enkelstabiliteit versterken, loopbelasting uitbreiden
Oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• Unilaterale kuitverhef op vlak: 3x 15 herh. per been, langzaam neerzakken• Unilaterale kuitverhef op traptree (excentrisch): 3x 12 herh. per been — opkomen bilateraal, neerzakken unilateraal• Single-leg balance op zachte mat: 3x 45 sec per been• Step-up op lage tree met accent op afzetzfase: 3x 12 herh. per been• Loopdrills op gras: marshlopen, haklooptje, knieheffen — 10–15 min• Joggen progressief: opbouwen van 2x 15 min naar 3x 20 min op gras
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Unilateraal neerzakken op traptree: meest effectieve oefening voor kuit én achillespeesbelastbaarheid• Pijn langs achillespees bij kuitverhef op traptree: begin hoger op de tree zodat de hiel minder daalt• Loopdrills: altijd op gras starten — geen kunstgras of harde ondergrond in deze fase• Krachtsymmetrie meten vóór fase 4: maximaal aantal kuitverheven per been — gelijk links/rechts

Fase 4 | Explosieve belasting & voetbalspecifiek | Week 3 – 4

Doel	<ul style="list-style-type: none">• Springen, explosief afzetten en sprintbelasting stapsgewijs herstarten, deelname teamtraining
Oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• Sprintopbouw: 60% → 75% → 90% over drie sessies — op gras beginnen• Hinkelen (skipping): 3x 20 m — traint afzetkracht en kuitcoördinatie• Dubbelbenig springen en landen: 3x 10 herh. — zachte landing, knie licht gebogen• Éénbenig springen voorwaarts (klein): 3x 8 herh. per been — gecontroleerde landing• Schietoefeningen: binnenkant opbouwen naar volledig schot• Gedeeltelijke teamtraining: eerste sessies zonder maximale sprint- en springduels• Unilateraal kuitverhef onderhoud: 3x per week
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Springen en explosief afzetten: zwaarste kuitbelasting — altijd na twee pijnvrije jogtrainingen starten• Éénbenige landing: knie mag niet inzakken naar binnen• Ondergrondprogressie: gras → kunstgras — minimaal twee pijnvrije sessies per stap• Trainer informeren: speler mag deelnemen, maar géén maximale sprint- of springduels de eerste week

Fase 5 | Volledige terugkeer naar het team | Week 4 – 5

Doel	<ul style="list-style-type: none">• Volledig wedstrijdniveau met excentrisch kuitprogramma en vaste warming-up/cooling-down als preventie
Oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• Volledige teamtraining en wedstrijden zonder beperkingen• Maximale sprints, sprongen en explosieve afzetten volledig toegestaan bij pijn $\leq 1/10$• Unilateraal kuitverhef op traptree (excentrisch): 2x per week, het hele seizoen• Warming-up routine (verplicht): kuitactivatie, enkelmobilisatie, loopdrills, progressieve sprints• Cooling-down routine (verplicht): beide kuitstretches + foam roller — ook na wedstrijden• Hielverhoging afbouwen: geleidelijk verwijderen over 2–3 weken als volledig klachtenvrij
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Stoppen met excentrisch kuitprogramma na terugkeer: sterk verhoogd recidiefrisico• Nieuwe kuitklachten tijdens wedstrijd: direct wisselen — koud doorzetten leidt tot scheuring• Herhaalde klachten ($\geq 2x$ per seizoen): loopanalyse en individueel programma via fysiotherapeut

Criteria voor terugkeer naar volledige training (Return to Play)

Pijn	Pijnscore $\leq 1/10$ bij joggen, sprinten (100%), springen en explosief afzetten
Ochtendstijfheid	Geen ochtendstijfheid in kuit of achillespees, of verdwijnt binnen 5 min na opstaan
Dorsaalflexie	Knie-naar-muur test: symmetrisch ≤ 1 cm verschil tussen links en rechts
Kracht bilateraal	Bilaterale kuitverhef 3x 20 pijnvrij op traptree
Kracht unilateraal	Unilaterale kuitverhef ≥ 15 herh. per been pijnvrij; krachtverschil $\leq 10\%$
Springen	Enkelvoudige landing éénbenig pijnvrij en stabiel; triple hop symmetrisch
Training	Minimaal twee volledige trainingen inclusief sprints en sprongen pijnvrij doorlopen
Speler/ouder	Speler voelt zich klaar; geen angst bij explosief afzetten of springen

Preventie van herhaling

Warming-up routine (vóór elke training en wedstrijd)

- Enkelmobilisatie: rondjes en alfabet 1 min per been
- Bilaterale kuitverhef: 2x 15 herh. — activeert gastrocnemius en soleus vóór belasting
- Dynamische kuitstrek: loopje met hoge hielafwikkeling, 2x 20 m
- Progressieve sprints: 3x 20 m van 60% naar 90%

Cooling-down routine (ná elke training en wedstrijd)

- Kuitstretch gastrocnemius (knie gestrekt): 3x 45 sec per been
- Kuitstretch soleus (knie gebogen): 3x 45 sec per been

- Foam roller langs de kuit: 2 min per been
- IJscompres bij resterende warmte of spanning achterzijde onderbeen: 15 min

Structurele preventie (hele seizoen)

- Excentrische kuitverhef op traptree: 2x per week, het hele seizoen
- Dorsaalflexiemobiliteit bewaken: knie-naar-muur test maandelijks — <1 cm verschil is norm
- Trainingsvolume bewaken: niet meer dan 10% toename per week
- Groeisput: kuit en achillespees blijven achter bij botgroei — extra stretchen en belasting aanpassen
- Schoeisel controleren: goede hieldemping en pasvorm verlagen trekkracht op kuit en achillespees

Opgesteld door Sportzorg Jeugd · Dit programma is een richtlijn en vervangt geen individueel medisch advies · Seizoen 2025–2026