

# Herstelplan Bilspierblessure | Gluteus & Piriformis

Jeugd- & Seniorenvoetbal

## Wat zijn bilspierblessures?

De bilspieren bestaan uit drie lagen: de gluteus maximus (kracht bij sprinten en springen), de gluteus medius en minimus (stabiliteit van het bekken bij éénbenige acties) en de diepe heuprotatoren, waaronder de piriformis. Bij voetballers ontstaan bilspierblessures door overbelasting (te veel sprint- of sprongbelasting), verhoogde spierspanning, een acute verrekking bij een sprint of uitvalspas, of een kneuzing na een val op de bil.

Typisch zijn pijn of stijfheid diep in de bil, pijn bij sprinten, traplopen en opstaan uit zit, en soms uitstraling naar de achterzijde van het bovenbeen (piriformis-gerelateerd). Klachten met tintelingen of uitval in het been vragen om beoordeling door een (sport)fysiotherapeut.

Locatie	Leeftijd	Kenmerken
Bilregio: gluteus maximus/medius/ minimus, diepe heuprotatoren (piriformis), trochanter	Alle leeftijden; vaakst bij senioren en oudere jeugd met hoge sprintbelasting	Pijn diep in de bil bij sprinten, traplopen, opstaan uit zit   Stijfheid na lang zitten   Soms uitstraling achterzijde bovenbeen

## Vormen van bilspierblessures

Aandoening	Locatie	Kenmerk	Kernbehandeling
Verhoogde spierspanning	Hele bilregio	Stijfheid, zeurende pijn	Mobiliteit, foamroller, geleidelijke kracht
Verrekking gluteus	Spierbuik	Acute pijn bij sprint/uitvalspas	Relatieve rust, kracht in fasen opbouwen
Gluteus medius tendinopathie	Buitenzijde heup (trochanter)	Pijn bij éénbenige stand, zijlig	Zware langzame kracht, niet op zij slapen
Piriformis-gerelateerd	Diep in de bil	Uitstraling achterzijde been	Mobiliteit heuprotatoren, rompstabiliteit
Kneuzing (contusie)	Plaats van impact	Na val of botsing	Relatieve rust, ijs, geleidelijke opbouw

## Doelstellingen van het herstelprogramma

- Pijn en spierspanning in de bilregio verminderen
- Mobiliteit van heup en heuprotatoren herstellen
- Kracht van gluteus maximus én medius/minimus opbouwen
- Bekkenstabiliteit bij éénbenige acties herstellen (basis voor sprinten en kappen)
- Geleidelijke opbouw naar voetbalspecifieke belasting (sprinten, springen, duels)
- Voorkomen van terugval door structureel kracht- en stabiliteitsonderhoud

## Algemene richtlijnen

- **Pijn als graadmeter:** stop of pas aan bij pijn >3/10. Lichte pijn bij aanvang activiteit (≤2/10) die verdwijnt tijdens de warming-up is acceptabel.
- **Relatieve rust, geen volledige rust:** belasting doseren werkt beter dan stilzitten.
- **Lang zitten verergert klachten:** onderbreek zitten elke 30–45 min even.
- **Tintelingen of doofheid in het been:** eerst (sport)fysiotherapeut of huisarts raadplegen.
- **IJstherapie:** 15 min na belasting bij acute pijn; warmte werkt vaak beter bij spierspanning.
- **Communicatie:** speler, trainer en sportverzorger stemmen belasting wekelijks af.

## Faseoverzicht programma 4–6 weken

Fase	Periode	Doel	Belasting	Voetbal
Fase 1	Week 1	Pijncontrole & ontspanning	Relatieve rust	Niet
Fase 2	Week 1–2	Mobiliteit & lichte activatie	Laag, pijnvrij	Niet
Fase 3	Week 2–3	Bilspierkracht & stabiliteit	Gematigd, <3/10	Lichte passing
Fase 4	Week 3–4	Functioneel loopherstel	Matig-hoog	Passing + loopdrills
Fase 5	Week 4–5	Voetbalspecifiek herstel	Hoog, deeltraining	Gedeeltelijke training
Fase 6	Week 5–6	Volledige terugkeer	Wedstrijdniveau	Volledig

## Uitgewerkt weekprogramma

### Fase 1 | Pijncontrole & ontspanning — Week 1

**Doel** Pijn en spierspanning verminderen; piekbelasting staken.

#### Oefeningen

- Warmte (douche, warmtepakking) op bilregio bij spierspanning: 2x per dag 15 min
- IJs 15 min bij acute pijn na een verrekking of kneuzing
- Foamroller of tennisbal op bilspieren: 2x per dag 2–3 min, rustig rollen
- Lichte bilspierstretch ("figure 4": enkel over knie, knie naar borst): 3x 30 sec per zijde
- Bekkenkantelingen in ruglig: 2x 10 rustige herhalingen
- Rustig fietsen met lage weerstand: 10–15 min als pijnvrij alternatief
- Wandelen toegestaan zolang pijn  $\leq 3/10$

#### Aandachtspunten

- Geen sprinten, springen, schoppen of explosieve uitvalspassen bij pijn  $>3/10$
- Lang zitten beperken; sta elke 30–45 min even op
- Acute scherpe pijn tijdens sprint? Eerste 48 uur geen warmte en geen stevige massage
- Tintelingen of uitstraling tot onder de knie: fysiotherapeut/huisarts raadplegen

### Fase 2 | Mobiliteit & lichte activatie — Week 1–2

**Doel** Heupmobiliteit herstellen en bilspieren licht activeren zonder piekbelasting.

#### Oefeningen

- Bilspierstretch ("figure 4") en piriformisstretch: 3x per dag, 3x 30 sec per zijde
- Heupbuigerstretch (uitvalspositie): 3x 30 sec per zijde
- Knie-naar-borst en knuffel-draai (knieën gebogen zijwaarts laten zakken): 2x 10
- Bruggetje (glute bridge), tweebenig: 3x 12 — langzaam, nadruk op bil aanspannen
- Clamshell (zijlig, bovenste knie openen): 3x 12 per zijde
- Vierpunts-stand been heffen (bird dog): 3x 10 per zijde
- Fietsen opbouwen naar 20–30 min; zwemmen toegestaan

#### Aandachtspunten

- Rek diep in de bil is normaal — scherpe of uitstralende pijn is een stopsignaal
- Voel de bilspier het werk doen bij bruggetje en clamshell — niet de hamstring of onderrug
- Evalueer pijnscore begin week 2:  $>3/10$  in rust → fase 1 verlengen

### Fase 3 | Bilspierkracht & stabiliteit — Week 2–3

**Doel** Kracht van gluteus maximus en medius/minimus opbouwen; bekkenstabiliteit herstellen.

#### Oefeningen

- Eénbenig bruggetje: 3x 10 per been
- Monster walk / zijwaarts lopen met weerstandsband: 3x 10–15 stappen per kant
- Step-ups op verhoging (20 cm): 3x 12 per been — nadruk op afzetten met de bil
- Squat tot 90°: 3x 12 — knieën boven de voeten, gewicht op de hakken

- Zijwaartse plank (side plank): 3x 20–30 sec per zijde, opbouwen van knieën naar voeten
- Eénbenige stand met bekken horizontaal houden: 3x 30 sec per been (spiegel!)
- Rustig joggen op vlak gras: 2x 10 min bij pijn  $\leq 2/10$

#### **Aandachtspunten**

- Lichte spierpijn ( $\leq 3/10$ ) is acceptabel bij krachtopbouw
- Pijn binnen 24 uur na training terugzakken naar het oude niveau
- Let op het bekken bij éénbenige oefeningen: wegzakken = teken van zwakke gluteus medius

### **Fase 4 | Functioneel loopherstel — Week 3–4**

**Doel** Sportspecifiek lopen, versnellen en richtingsveranderingen herstellen.

#### **Oefeningen**

- Loopdrills: marsloop, knieheffen, hakaanslag, zijwaarts kruisen (carioca)
- Versnellen en uitlopen op gras: 5x 20–30 m, geleidelijk intensiveren
- Kapbewegingen op halve snelheid, geleidelijk scherper
- Skaters (zijwaartse sprongen, zacht landen): 3x 8 per zijde
- Lunges in alle richtingen (voor, zij, achter): 2x 8 per richting
- Passing met beide voeten: 15–20 min
- Krachtonderhoud fase 3: 2x per week voortzetten

#### **Aandachtspunten**

- Versnellen belast de bil het zwaarst — bouw het tempo geleidelijk op
- Nog geen maximale sprints of intensieve duels
- Na elke sessie evalueren: pijn en stijfheid de volgende ochtend

### **Fase 5 | Voetbalspecifiek herstel — Week 4–5**

**Doel** Integratie in teamtraining; sprint-, sprong- en duelbelasting opbouwen.

#### **Oefeningen**

- Gedeeltelijke teamtraining: eerste 30–45 min zonder maximale sprints en duels
- Dribbelen, passing en positiespel op klein veld
- Sprinttraining: 5x 20 m opbouwen naar maximaal bij pijn  $\leq 2/10$
- Sprongvormen: tweebenig en éénbenig afzetten en zacht landen
- Schietoefeningen volledig toegestaan bij pijnvrije uitvoering
- Krachtonderhoud: bilspierprogramma 2x per week voortzetten

#### **Aandachtspunten**

- Trainer informeren: speler mag loopvormen en passing; duels als laatste toevoegen
- Maximale sprint is de zwaarste prikkel — als laatste opbouwen
- Dagelijkse pijnscore bijhouden; wekelijks evalueren met sportverzorger

### **Fase 6 | Volledige terugkeer naar het team — Week 5–6**

**Doel** Volledig wedstrijdniveau hervatten; terugval voorkomen met preventief programma.

#### **Oefeningen**

- Volledige teamtraining inclusief duels, maximale sprints en sprongen
- Wedstrijddeelname: start met 45–60 min, opbouwen naar volledige wedstrijd
- Bilspierkracht (eénbenig bruggetje, monster walk, step-ups) 2x per week structureel
- Mobiliteitsroutine (figure 4, heupbuigerstretch) na elke training en wedstrijd
- Foamroller naar behoefte bij terugkerende spierspanning

#### **Aandachtspunten**

- Evalueer na eerste wedstrijd: klachtenvrij? Dan volledig groen licht
- Bij terugkerende bilpijn na training: direct contact sportverzorger
- Preventief programma minimaal 6 weken na terugkeer voortzetten
- Lang zitten blijft onderhoudsfactor — blijven onderbreken

## Criteria voor terugkeer naar volledige training (Return to Play)

De speler is klaar voor volledige wedstrijddeelname wanneer aan de volgende criteria is voldaan:

- ✓ **Pijn** Pijnscore  $\leq 1/10$  bij wandelen, traplopen, joggen én na de training (volgende ochtend)
- ✓ **Drukpijn** Geen of minimale drukpijn in de bilregio; zitten is klachtenvrij
- ✓ **Kracht** Eénbenig bruggetje en step-up pijnvrij; geen krachtverschil  $>10\%$  links/rechts
- ✓ **Stabiliteit** Eénbenige stand met horizontaal bekken  $\geq 30$  sec; éénbenige squat gecontroleerd
- ✓ **Funcie** Maximale sprint, kapbeweging en sprong pijnvrij en symmetrisch uitvoerbaar
- ✓ **Training** Minimaal twee volledige trainingen inclusief sprints en duels pijnvrij afgerond

## Hulpmiddelen en aanpassingen

### Foamroller en triggerpoint-bal

- Dagelijks 2–3 min rustig rollen vermindert spierspanning; niet hard drukken op het pijnlijkste punt
- Een tennisbal tegen de muur werkt goed voor de diepe heuprotatoren (piriformis)

### Zitten en slapen

- Onderbreek lang zitten elke 30–45 min; een zitkussen kan comfort geven bij drukpijn
- Bij pijn aan de buitenzijde van de heup: niet op de pijnlijke zijde slapen, kussen tussen de knieën

### Preventie na terugkeer

- Bilspierkracht (éénbenig bruggetje, monster walk, step-ups) 2x per week structureel voortzetten
- Bekkenstabiliteit blijven trainen — de basis onder sprinten, kappen en éénbenige acties
- Mobiliteitsroutine na elke training: figure 4, heupbuiger- en hamstringstretch
- Belastingopbouw bewaken: maximaal 10% volume- of intensiteitsverhoging per week
- Sprintbelasting geleidelijk opbouwen na vakantie of blessureperiode
- Bij eerste tekenen van bilpijn: direct contact sportverzorger en belasting aanpassen