

Herstelplan Groeigerelateerde Heupklachten

Apofysitis SIAS · SIAI · Trochanter | Jeugdvoetbal

Locatie	Leeftijd	Kenmerken
Voorste bekkenpunt (SIAS), voorzijde heup (SIAI), buitenzijde heup (trochanter) of bekkenkam	Jongens 12–16 jr Meisjes 11–14 jr — tijdens groeisput	Pijn bij sprinten, schieten, kappen · Drukpijn op botpunt · Stijfheid na rust en bij start belasting

Wat zijn groeigerelateerde heupklachten?

Heuppijn bij groeiende jeugdvoetballers ontstaat het vaakst door overbelasting van de groeischijven (apofysen) rond het bekken en de heup, waar grote spiergroepen aanhechten: de sartorius op de SIAS (voorste bekkenpunt), de rectus femoris op de SIAI (voorzijde heup), de bilspieren op de trochanter major (buitenzijde heup) en de buik-/rompspieren op de bekkenkam (crista iliaca). Tijdens de groeisput is het bot tijdelijk zwakker dan de spier-peesovergang, waardoor herhaalde trekkracht — sprinten, schieten en richtingsveranderingen — irritatie van de groeischijf veroorzaakt.

De klachten beginnen meestal sluipend en verergeren bij explosieve acties. Let op: een plotselinge, scherpe pijn tijdens een sprint of schot kan wijzen op een avulsiefractuur (afscheuren van de groeischijf) — dan direct stoppen en een arts raadplegen. Groeigerelateerde heupklachten verlopen verder goedaardig en herstellen volledig, mits de belasting tijdig wordt aangepast.

Vergelijking groeigerelateerde heupklachten			
Aandoening	Locatie	Belastende beweging	Kernbehandeling
Apofysitis SIAS (sartorius)	Voorste bekkenpunt	Sprinten, uitvalspassen	Relatieve rust, heupbuiger stretch, kracht in fasen
Apofysitis SIAI (rectus femoris)	Voorzijde heup	Schieten, sprinten	Quadicepsstretch, geleidelijke schietopbouw
Apofysitis trochanter major	Buitenzijde heup	Zijwaartse acties	Bilspierkracht, stabiliteit, belastingsaanpassing
Apofysitis crista iliaca	Bekkenkam	Romprotaties, sprint	Rompstabiliteit, rotatiebelasting doseren

Avulsiefractuur uitsluiten — plotselinge scherpe heuppijn

Plotselinge, scherpe pijn bij sprint of schot op het botpunt (SIAS/SIAI/trochanter): direct stoppen, niet stretchen en een arts raadplegen. Een avulsiefractuur (afscheurende groeischijf) vereist volledige rust en medische beoordeling vóór hervatting van dit programma.

Doelstellingen van het herstelprogramma

- Pijn en drukgevoeligheid op de heup-/bekkengroeischijven verminderen
- Heupbuigers, quadiceps en bilspieren verlengen en ontspannen (relatieve verkorting door groei aanpakken)
- Kracht van bilspieren, heupbuigers en romp opbouwen ter ontlasting van de aanhechtingen
- Heup- en bekkenstabiliteit verbeteren tijdens éénbenige acties
- Geleidelijke opbouw naar voetbalspecifieke belasting (sprinten, schieten, kappen)
- Voorkomen van terugval na terugkeer in het team

Algemene richtlijnen

Pijn als graadmeter	Stop of pas aan bij pijn >3/10. Lichte heuppijn bij aanvang activiteit ($\leq 2/10$) die verdwijnt tijdens de warming-up is acceptabel.
Relatieve rust	Belasting doseren werkt beter dan stilzitten — volledig stoppen is zelden nodig.
Plotse scherpe pijn	Bij plotselinge, scherpe pijn bij sprint of schot: direct stoppen en arts raadplegen (avulsie uitsluiten).
IJstherapie	15 min na elke training/activiteit op de pijnlijke plek — nooit direct op de huid.
Groeispurt	Bij snelle groei (>1 cm/maand): trainingsvolume tijdelijk verlagen en stretchfrequentie verhogen.
Communicatie	Speler, ouder, trainer en sportverzorger blijven actief betrokken bij voortgang en belasting.

Faseoverzicht programma 4–6 weken

Fase	Periode	Doel	Belasting	Voetbal
Fase 1	Week 1	Pijncontrole & ontlasting heup	Relatieve rust	Niet
Fase 2	Week 1–2	Stretching & lichte activatie	Laag, pijnvrij	Niet
Fase 3	Week 2–3	Heup- & rompkracht	Gematigd, <3/10	Lichte passing
Fase 4	Week 3–4	Functioneel looperherstel	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 per fase

Fase 1 | Pijncontrole & ontlasting heup | Week 1

Doel	<ul style="list-style-type: none">Irritatie van de groeischijven verminderen; piekbelasting (sprinten, schieten, kappen) staken
Oefeningen	<ul style="list-style-type: none">IJstherapie: 3–4x per dag 15 min op de pijnlijke plek, zeker na activiteitLichte heupbuigerstretch (uitvalspositie, knie op zachte ondergrond): 3x 30 sec per zijde — alleen rek, geen pijnLichte quadricepsstretch (staand, hak naar bil): 3x 30 sec per beenBekkenkantelingen en buikademhaling in ruglig: 2x 10 rustige herhalingenIsometrisch bilspieren aanspannen in ruglig: 5 sec vast, 3x 10Rustig fietsen met lage weerstand en hoog zadel: 10–15 min als pijnvrij alternatiefWandelen normaal toegestaan — vermijd rennen, springen, schieten en grote passen
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">Geen sprinten, schieten, kappen of explosieve acties bij pijn >3/10Vermijd lange passen bergop/trap en diepe uitvalspassenOuders informeren: belasting ook op school doseren (gym, hardloopactiviteiten)Plotse scherpe pijn gehad bij sprint of schot? Eerst arts laten beoordelen (avulsie uitsluiten)

Fase 2 | Stretching & lichte activatie | Week 1 – 2

Doel	<ul style="list-style-type: none">• Flexibiliteit van heupbuigers, quadriceps en bilspieren vergroten; lichte spieractivatie zonder peesprickeling
Oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• Heupbuiger- en quadricepsstretch: 3x per dag, 3x 30–45 sec per zijde• Bilspierstretch (enkel over knie, "figure 4"): 3x 30 sec per zijde• Hamstringstretch (liggend met handdoek): 3x 45 sec per been• Bruggetje (glute bridge), tweebenig: 3x 12 — langzaam omhoog en neer• Clamshell (zijlig, knieën gebogen, bovenste knie openen): 3x 12 per zijde• Dead bug (ruglig, armen en benen wisselend strekken): 3x 10 — romp stil houden• Fietsen opbouwen naar 20–30 min; zwemmen vrije slag toegestaan
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Rek voelen in de spier is normaal — pijn op het botpunt (SIAS/SIAI/trochanter) is een stopsignaal• Geen ballistische (verende) stretches tijdens de groeispurt• Evalueer pijnscore begin week 2: >3/10 in rust → fase 1 verlengen

Fase 3 | Heup- & rompkracht | Week 2 – 3

Doel	<ul style="list-style-type: none">• Belastbaarheid van bilspieren, heupbuigers en romp opbouwen ter ontlasting van de aanhechtingen
Oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• Éénbenig bruggetje: 3x 10 per been• Monster walk / zijwaarts lopen met weerstandsband om de enkels: 3x 10–15 stappen per kant• Step-ups op lage verhoging (15–20 cm): 3x 12 per been• Heupflexie tegen lichte weerstand (band om voet, knie heffen): 3x 10 per been• Side plank op knieën, opbouwen naar voeten: 3x 20–30 sec per zijde• Mini-squat tot 60°: 3x 12 — langzaam, 3 sec zakken• Single-leg balance op onstabiel oppervlak: 3x 45 sec per been• Rustig joggen op gras in rechte lijn: 2x 10 min bij pijn $\leq 2/10$
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Lichte spierpijn ($\leq 3/10$) is acceptabel — botpijn op de groeischijf niet• Pijn moet binnen 24 uur na de training terugzakken naar het oude niveau• Nog geen kapbewegingen, sprints of schieten — alleen rechtlijnig joggen• Bij >3/10 tijdens of na oefening: stap terug in herhalingen of weerstand

Fase 4 | Functioneel looperherstel | Week 3 – 4

Doel	<ul style="list-style-type: none">• Sportspecifiek lopen, richtingsveranderingen en lichte schietbelasting herstellen
Oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• Loopdrills: marsloop, knieheffen, hakaanslag, zijwaarts kruisen (carioca) op rustig tempo• Versnellen en uitlopen op gras: 5x 20–30 m, geleidelijk intensiveren• Kapbewegingen op halve snelheid, ruime bochten — geleidelijk scherper• Skaters (zijwaartse sprongen, zacht landen): 3x 8 per zijde• Lopende lunge met rompdraai: 2x 10• Passing binnenkant voet op gras: 15–20 min — korte passes, geen vol schot• Krachtonderhoud fase 3 voortzetten: 2x per week
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Binnenkant-voet passes zijn de eerste schietbelasting — begin kort en zacht• Geen lange passes, vol schot of maximale sprint in deze fase• Na elke sessie: ijs 15 min op de heup• Let op compensatie: afwijkend looppatroon is een teken van te hoge belasting

Fase 5 | Voetbalspecifiek herstel | Week 4 – 5

Doel	<ul style="list-style-type: none">• Integratie in teamtraining; sprint-, kap- en schietbelasting opbouwen
Oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• Gedeeltelijke teamtraining: eerste 30–45 min zonder duels, maximale sprints en vol schot• Dribbelen, passing en positieospel op klein veld• Schietopbouw: binnenkant → wreef gecontroleerd → vol schot bij pijn $\leq 2/10$• Sprinttraining: 5x 20 m opbouwend naar maximaal bij pijn $\leq 2/10$• Scherpe richtingsveranderingen en kapbewegingen op volle snelheid• Krachtonderhoud: bilspier- en romprogramma 2x/week voortzetten
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Trainer informeren: speler mag deelnemen aan loopvormen en passing — duels en vol schot als laatste• Maximale sprint en vol schot zijn de zwaarste prikkels voor de heupgroeischijsen — als laatste opbouwen• Dagelijkse pijnscore bijhouden; wekelijks evalueren met sportverzorger

Fase 6 | Volledige terugkeer naar het team | Week 5 – 6

Doel	<ul style="list-style-type: none">• Volledig wedstrijdniveau hervatten; terugval voorkomen met preventief programma
Oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• Volledige teamtraining inclusief duels, maximale sprints en vol schot• Wedstrijddeelname: start met 45–60 min, opbouwen naar volledige wedstrijd• Bilspier- en rompkracht 2x/week als vast onderdeel van warming-up of thuisprogramma• Zelfstandige stretchroutine heupbuigers/quadriceps na elke training en wedstrijd• Heupstabiliteit blijven trainen (monster walk, éénbenig bruggetje, side plank)
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Evalueer na eerste wedstrijd: klachtenvrij? Dan volledig groen licht• Bij terugkerende heuppijn na training: direct contact sportverzorger — niet zelf doorlopen• Preventief programma minimaal 6 weken na terugkeer voortzetten• Klachten kunnen tijdens de groeisput terugkeren — belasting dan opnieuw kort doseren

Criteria voor terugkeer naar volledige training (Return to Play)

Pijn	Pijnscore $\leq 1/10$ bij wandelen, joggen, kappen én na de training (volgende ochtend)
Drukpijn	Geen of minimale drukpijn op SIAS, SIAI, trochanter major of bekkenkam
Kracht	Éénbenig bruggetje en heupflexie tegen weerstand pijnvrij; geen krachtverschil $>10\%$ links/rechts
Functie	Maximale sprint, scherpe kapbeweging en vol schot pijnvrij en symmetrisch uitvoerbaar
Training	Minimaal twee volledige trainingen inclusief duels en schoten pijnvrij afgerond
Speler/ouder	Speler en ouders voelen zich klaar; geen angst bij sprinten of schieten

Hulpmiddelen en aanpassingen

Warming-up en warmte

- Verlengde warming-up (15–20 min) met geleidelijke opbouw vóór elke training
- Warmtepakking of warme douche vóór activiteit kan de spierspanning verlagen; ijs ná activiteit

Compressie & houding

- Een compressiebroekje geeft steun en comfort tijdens de opbouwfase
- Bij pijn aan de buitenzijde (trochanter): niet op de pijnlijke zijde slapen — eventueel kussen tussen de knieën

Preventie na terugkeer

- Bilspier- en rompkracht 2x per week structureel voortzetten
- Dagelijks heupbuiger- en quadricepsstretching — minimaal 10 min na elke training
- Heupstabiliteit onderhouden (monster walk, éénbenig bruggetje, side plank)
- Belastingopbouw bewaken: maximaal 10% volume- of intensiteitsverhoging per week
- Bij groeisput: tijdelijk trainingsvolume verlagen en stretchfrequentie verhogen

- Bij eerste tekenen van heuppijn: direct contact sportverzorger en belasting aanpassen

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