

Herstelplan Groeigerelateerde Liesklachten

Apofysitis Bekken & Adductoren | Jeugdvoetbal

Locatie	Leeftijd	Kenmerken
Lies, schaambeek, voorzijde heup (SIAS/SIAI) — aanhechting adductoren en heupbuigers	Jongens 11–16 jr Meisjes 10–14 jr — tijdens groeispuurt	Pijn bij schieten, sprinten, kappen · Drukpijn op botaanhechting · Stijfheid na rust en ochtend erna

Wat zijn groeigerelateerde liesklachten?

Liespijn bij groeiende jeugdvoetballers ontstaat het vaakst door overbelasting van de groeischijven (apofysen) van het bekken, waar krachtige spieren aanhechten: de adductoren op het schaambeek (pubis), de rectus femoris op de SIAI (voorzijde heup) en de sartorius op de SIAS (bekkenkam). Tijdens de groeispuurt is het bot tijdelijk zwakker dan de spier-peesovergang, waardoor herhaalde trekkracht — schieten, sprinten en richtingsveranderingen — irritatie van de groeischijf veroorzaakt.

Daarnaast kunnen de adductoren zelf overbelast raken (adductorgerelateerde liespijn). Beide aandoeningen komen bij jeugdvoetballers vaak samen voor en worden in dit programma gecombineerd behandeld. Groeigerelateerde liesklachten verlopen goedaardig en herstellen volledig, mits de belasting tijdig wordt aangepast.

Vergelijking oorzaken van liespijn bij de jeugdvoetballer

Aandoening	Locatie	Leeftijdspiek	Kernbehandeling
Apofysitis pubis (adductoren)	Schaambeek / liesplooi	11–16 jr	Belastingsaanpassing, adductorenkracht geleidelijk opbouwen
Apofysitis SIAI/SIAS	Voorzijde heup / bekkenkam	12–16 jr	Relatieve rust, stretching heupbuigers, kracht in fasen
Adductorgerelateerde liespijn	Binnenzijde bovenbeek	Alle leeftijden	Copenhagen-programma, excentrische adductorenkracht

Wanneer eerst de arts raadplegen?

Bij nachtpijn, pijn in rust >3/10, pijn die uitstraalt naar het beek of plotselinge scherpe pijn bij schot/sprint op het botpunt: huisarts of sportfysiotherapeut raadplegen vóór start van dit programma.

Doelstellingen van het herstelprogramma

- Pijn en drukgevoeligheid op de bekken-groeischijven verminderen
- Adductoren, heupbuigers en hamstrings verlengen en ontspannen (relatieve verkorting door groei aanpakken)
- Kracht van adductoren, buikspieren en bilspieren opbouwen ter ontlasting van de aanhechtingen
- Romp- en bekkenstabiliteit verbeteren (kern van blessurepreventie in de lies)
- Geleidelijke opbouw naar voetbalspecifieke belasting (schieten, sprinten, kappen)
- Voorkomen van terugval na terugkeer in het team

Algemene richtlijnen

Pijn als graadmeter	Stop of pas aan bij pijn >3/10. Lichte liespijn 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.
Vol schot & lange passes	Dit zijn de zwaarste prikkels voor de lies — als laatste opbouwen.
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 lies	Relatieve rust	Niet
Fase 2	Week 1–2	Stretching & lichte activatie	Laag, pijnvrij	Niet
Fase 3	Week 2–3	Adductoren- & rompkraacht	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 per fase

Fase 1 | Pijncontrole & ontlasting lies | Week 1

Doel	<ul style="list-style-type: none">Irritatie van de groeischijven verminderen; piekbelasting (schieten, sprinten, kappen) staken
Oefeningen	<ul style="list-style-type: none">IJstherapie: 3–4x per dag 15 min op de pijnlijke plek, zeker na activiteitLichte adductorenstretch (vlinderzit, zachte druk): 3x 30 sec — alleen rek, geen pijnHeupbuigerstretch (uitvalspositie, knie op zachte ondergrond): 3x 30 sec per zijdeBuikademhaling en bekkenkantelingen in ruglig: 2x 10 rustige herhalingenIsometrisch adductoren aanspannen: bal of vuist tussen de knieën, zacht knijpen 5 sec, 3x 10Rustig fietsen met lage weerstand: 10–15 min als pijnvrij alternatiefWandelen normaal toegestaan — vermijd rennen, springen, schieten en brede passen
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">Geen schieten, sprinten, kappen of zijwaartse uitvalspassen bij pijn >3/10Vermijd ook breedtesprongen op school (gym) en lange fietsritten in hoge versnellingOuders informeren: belasting ook buiten voetbal doserenBij nachtpijn, pijn in rust >3/10 of pijn die uitstraalt: huisarts of sportfysiotherapeut raadplegen

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

Doel	<ul style="list-style-type: none">• Flexibiliteit van adductoren en heupbuigers vergroten; lichte spieractivatie zonder peesprickeling
Oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• Adductoren- en heupbuigerstretch: 3x per dag, 3x 30–45 sec per zijde• Hamstringstretch (liggend met handdoek): 3x 45 sec per been• Isometrische adductorenknijp (bal tussen knieën én tussen enkels): 3x 10x 5 sec• Bruggetje (glute bridge), tweebeenig: 3x 12 — langzaam omhoog en neer• Zijwaarts beenheffen (lig op zij, bovenste been): 3x 12 per been• Dead bug (ruglig, armen en benen wisselend strekken): 3x 10 — romp stil houden• Fietsen opbouwen naar 20–30 min; zwemmen vrije slag toegestaan (geen schoolslag!)
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Schoolslag is verboden in deze fase — de beenslag belast de adductoren maximaal• Rek voelen in de spier is normaal — pijn op het bot (schaambeen/heup) is een stopsignaal• Evalueer pijnscore begin week 2: >3/10 in rust → fase 1 verlengen

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

Doel	<ul style="list-style-type: none">• Belastbaarheid van adductoren, buikspieren en bilspieren opbouwen ter ontlasting van de aanhechtingen
Oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• Copenhagen adduction (korte hefboom, knie op bank): 3x 6–8 per zijde — dé kernoefening• Zijwaartse uitvalspas (lateral lunge) tot lichte spanning: 3x 8 per zijde• Éénbeenig bruggetje: 3x 10 per been• Side plank op knieën, opbouwen naar voeten: 3x 20–30 sec per zijde• Mini-squat en step-ups (15–20 cm): 3x 12• Adductorenknijp tegen weerstand (bal) in verschillende heuphoeken: 3x 10x 5 sec• Rustig joggen op gras in rechte lijn: 2x 10 min bij pijn $\leq 2/10$
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Copenhagen: start met korte hefboom en weinig herhalingen — lichte spierpijn ($\leq 3/10$) is acceptabel, botpijn niet• Pijn moet binnen 24 uur na de training terugzakken naar het oude niveau• Nog geen kapbewegingen of sprints — alleen rechtlijnig joggen• Bij >3/10 tijdens of na oefening: stap terug in herhalingen of hefboom

Fase 4 | Functioneel looperstel | 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, 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• Copenhagen adduction: hefboom verlengen (knie → enkel op bank): 3x 8–10 per zijde• Skaters (zijwaartse sprongen, zacht landen): 3x 8 per zijde• Passing binnenkant voet op gras: 15–20 min — korte passes, geen vol schot• Lopende lunge met rompdraai: 2x 10
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Binnenkant-voet passes zijn de eerste schietbelasting — begin kort en zacht• Geen lange passes, vol schot of sliding in deze fase• Na elke sessie: ijs 15 min op de lies• Let op compensatie: heup wegdraaien tijdens passing 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, sprints en vol schot• Dribbelen, passing en positie spel 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: Copenhagen-programma 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• Vol schot met wreef en lange passes pas als alle andere onderdelen pijnvrij zijn• 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 wedstrijd niveau 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• Copenhagen adduction 2x/week als vast onderdeel van de warming-up of thuisprogramma• Zelfstandige stretchroutine adductoren/heupbuigers na elke training en wedstrijd• Romp- en bekkenstabiliteit blijven trainen (plank-varianten, bruggetje)
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Evalueer na eerste wedstrijd: klachtenvrij? Dan volledig groen licht• Bij terugkerende liespijn 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 schaambeent, SIAS of SIAI
Kracht	Adductorenknijp en Copenhagen pijnvrij; geen krachtverschil $> 10\%$ links en 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 schieten of sprinten

Hulpmiddelen en aanpassingen

Warmte en warming-up

- 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 & taping

- Een compressiebroekje (sliding short met compressie) geeft steun en comfort tijdens de opbouwfase
- Lies-taping kan kortdurend steun geven bij de eerste veldtrainingen — laat de eerste taping aanbrengen door de sportverzorger

Preventie na terugkeer

- Copenhagen adduction 2x per week structureel voortzetten — bewezen effectief tegen liesblessures
- Dagelijks adductoren- en heupbuigerstretching — minimaal 10 min na elke training
- Romp- en bekkenstabiliteit onderhouden (plank, side plank, bruggetje)
- Belastingopbouw bewaken: maximaal 10% volume- of intensiteitsverhoging per week

- Bij groeisput: tijdelijk trainingsvolume verlagen en stretchfrequentie verhogen
- Bij eerste tekenen van liespijn: direct contact sportverzorger en belasting aanpassen

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