

# Herstelplan Heupblessure | Kapsel, Pees & Spier

Jeugd- & Seniorenvoetbal

## Wat zijn heupblessures bij voetballers?

Het heupgewricht is een kogelgewricht dat grote krachten opvangt bij voetbalspecifieke bewegingen als sprinten, kappen, schieten en duelvoetbal. Heupblessures bij voetballers vallen uiteen in drie hoofdgroepen: spierblessures (heupbuiger, adductoren, rectus femoris), peesblessures (tendinopathie van heupbuiger of abductoren) en gewrichtsgerelateerde klachten (femoroacetabulair impingement, labrumletsel of kapselirritatie). Bij jeugdspelers spelen ook groeigerelateerde aandoeningen een rol (zie apart plan Groeigerelateerde Heupklachten).

Pijn bij het begin van de training die "opwarmt", pijn bij schoppen en draaibewegingen, stijfheid na lang zitten en een krakend of klikkend gevoel in de heup zijn typische signalen. Bij aanhoudende pijn, uitstralende pijn naar de lies of knie, of verlies van beweeglijkheid is beoordeling door een (sport)fysiotherapeut of sportarts noodzakelijk.

Locatie	Leeftijd	Kenmerken
Heupgewricht, kapsel, peesaanhechtingen rondom heup en bekken	Alle leeftijden; jeugd: let op groeischijf; senioren: artrose-risico	Pijn voor/zij/achter in heup bij sporten   Stijfheid na rust   Klik of krak bij beweging   Verkorte stap of uitvalspas

## Vormen van heupblessures bij voetballers

Aandoening	Locatie	Kenmerk	Kernbehandeling
Heupbuiger tendinopathie (iliopsoas)	Voorzijde heup, lies	Pijn bij hoge knieheffen, sprinten, schieten	Excentrische kracht, mobiliteit, belastingsopbouw
Snapping hip (coxa saltans)	Voorzijde of zijkant heup	Klikken/knappen bij bewegen, soms pijnlijk	Stretchen, spierkracht, techniekoptimalisatie
Femoroacetabulair impingement (FAI)	Diep in heupgewricht	Pijn bij buigen + draaien; verkorte ROM	Sportarts/fysiotherapeut; bewegingspatronen aanpassen
Trochanter bursitis (abductor tendinopathie)	Buitenzijde heup	Pijn bij zijlig, lopen, traplopen	Kracht abductoren, geen zijlig slapen, belasting doseren
Heupbuiger verrekking	Voorzijde heup/lies	Acute pijn bij sprint of hoge schop	Rust 48 u, ijs, kracht geleidelijk opbouwen
Kapsel- of labrumirritatie	Diep gewrichtspijn	Pijn diep bij rotatie, hurken of lang zitten	Fysiotherapeut; ROM bewaken; krachtstabilisatie

## Doelstellingen van het herstelprogramma

- Pijn en irritatie in het heupgewricht en omliggende structuren verminderen
- Beweeglijkheid (ROM) van de heup in alle bewegingsrichtingen herstellen
- Kracht opbouwen van heupbuigers, abductoren, adductoren en gluteus
- Rompstabiliteit en bekkenstabiliteit herstellen als basis voor voetbalspecifieke bewegingen
- Stap-voor-stap terugkeer naar sprinten, schieten, kappen en duelvoetbal
- Voorkomen van terugval door aandacht voor belastingsopbouw en techniek

## Algemene richtlijnen

- **Pijn als graadmeter:** pijn  $\leq 2/10$  tijdens activiteit is acceptabel; pijn  $> 3/10$  = stop of pas aan. Pijn na training mag niet toenemen ten opzichte van de dag ervoor.
- **Warmte vóór, ijs na:** warmte voor training verlaagt stijfheid; ijs (15 min) na training bij acute pijntoename.
- **Geen volledige rust:** beweging stimuleert weefselgenezing — doseer de belasting in plaats van te stoppen.
- **Pijn bij rotatie en diepe buiging:** bij FAI of labrumklachten deze bewegingen eerst beperken en fysiotherapeut raadplegen.
- **Lang zitten verergert heupklachten:** onderbreek zitten elke 30–45 min; sta recht en rek even uit.
- **Schoeisel:** controleer op goede demping en steun; overpronatie verhoogt heupbelasting.

- **Communicatie:** speler, trainer en sportverzorger evalueren belasting en pijn wekelijks.

## Faseoverzicht programma 4–8 weken

Fase	Periode	Doel	Belasting	Voetbal
Fase 1	Week 1	Pijncontrole & ontlasting	Minimaal, pijnvrij	Niet
Fase 2	Week 1–2	ROM-herstel & lichte activatie	Laag, <2/10	Niet
Fase 3	Week 2–3	Kracht & stabiliteit	Gematigd, <3/10	Lichte passing
Fase 4	Week 3–5	Functioneel loopherstel	Matig-hoog	Passing + loopdrills
Fase 5	Week 5–6	Voetbalspecifiek herstel	Hoog, deeltraining	Gedeeltelijke training
Fase 6	Week 6–8	Volledige terugkeer	Wedstrijdniveau	Volledig

## Uitgewerkt weekprogramma

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

**Doel** Pijn en irritatie reduceren; piekbelasting (sprinten, schieten, kappen) tijdelijk staken.

#### Oefeningen

- Relatieve rust: geen voetbal, geen explosieve bewegingen
- Wandelen op vlak terrein toegestaan zolang pijn  $\leq 2/10$
- Warmte op heupgebied vóór bewegen (douche, warmtepakking): 10–15 min
- IJs 15 min na belasting bij acute pijnname
- Heupbuigerstretch (staande uitvalspas): 3x 30 sec per zijde
- Knie-naar-borst stretch ruglig: 3x 30 sec per been
- Foamroller quadriceps en heupbuigers: 2x per dag 2–3 min
- Fietsen op lage weerstand 10–15 min als pijnvrij alternatief

#### Aandachtspunten

- Geen diepe buigingen ( $>90^\circ$ ) bij FAI/labrumklachten
- Geen ronderende of draaiende bewegingen bij acute pijn
- Lang zitten vermijden; elke 30 min even recht staan
- Uitstralende pijn naar knie of kuitbeen? Raadpleeg sportarts

### Fase 2 | ROM-herstel & lichte activatie — Week 1–2

**Doel** Beweeglijkheid van de heup herstellen en omliggende spieren licht activeren.

#### Oefeningen

- Heupbuigerstretch + adductorstretch: 3x 30 sec per zijde, 3x per dag
- Piriformisstretch (figure 4): 3x 30 sec per zijde
- Heup-cirkels (vooruit en achteruit) in staande positie: 2x 10 per been
- Tweebenig bruggetje: 3x 12 — langzaam, nadruk op bil aanspannen
- Clamshell zijlig: 3x 12 per zijde
- Staande heupabductie met weerstandsband: 3x 12 per been
- Fietsen opbouwen naar 20–30 min; zwemmen toegestaan (geen schoolslag bij FAI)
- Wandelen opbouwen naar 30 min op vlak terrein

#### Aandachtspunten

- ROM pijnvrij uitvoeren — bewegen tot de grens van comfort, niet voorbij pijn
- Bij FAI: vermijd combinatie van buigen + naar binnen draaien
- Evalueer ROM begin week 2: minder dan 80% van de andere zijde → fase verlengen

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

**Doel** Gerichte kracht van heupspiieren en rompstabilisatoren opbouwen.

## Oefeningen

- Eénbenig bruggetje: 3x 10 per been
- Lateral band walk met weerstandsband: 3x 15 stappen per kant
- Step-up op 15–20 cm: 3x 12 per been — gecontroleerd neerlaten
- Staande heupabductie en -extensie met weerstandsband: 3x 12 per been
- Minisquat (0–60°): 3x 12 — voet recht, knie boven de voet
- Vierpunts-stand been heffen (bird dog): 3x 10 per zijde
- Eénbenige stand: 3x 30 sec per been — bekken horizontaal (spiegel!)
- Rustig joggen op vlak gras: 2x 10 min bij pijn  $\leq 2/10$

## Aandachtspunten

- Lichte spierpijn na oefeningen is normaal — pijn in het heupgewricht is een stopsignaal
- Let op bekken wegzakken bij éénbenige oefeningen (teken van zwakke gluteus medius)
- Pijn na training niet teruggezakt binnen 24 uur? Belasting verminderen

## Fase 4 | Functioneel loopherstel — Week 3–5

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

### Oefeningen

- Loopdrills: marsloop, knieheffen, hakaanslag, carioca
- Versnellen en uitlopen op gras: 5x 20–30 m, geleidelijk intensiveren
- Kapbewegingen op halve snelheid — geleidelijk scherper
- Passing met beide voeten: 15–20 min, schietbewegingen rustig opbouwen
- Lunges in alle richtingen: 2x 8 per richting
- Squat tot 90°: 3x 12 bij pijn  $\leq 2/10$
- Krachtprogramma fase 3: 2x per week voortzetten

### Aandachtspunten

- Schieten is een hoge belasting voor heupbuigers — rustig opbouwen
- Kap- en draaibewegingen belast het heupkapsel — doseer zorgvuldig
- Nog geen maximale sprints of intensieve duel/schotmomenten

## Fase 5 | Voetbalspecifiek herstel — Week 5–6

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

### Oefeningen

- Gedeeltelijke teamtraining: eerste 30–45 min zonder maximale sprints en duels
- Dribbelen, passing en positiespel op klein veld
- Schietoefeningen op doel bij pijnvrije uitvoering — kracht van schieten opbouwen
- Sprinttraining: 5x 20 m opbouwen naar maximaal bij pijn  $\leq 2/10$
- Kopspringen en duels voorzichtig introduceren
- Krachtonderhoud: heupprogramma 2x per week voortzetten

### Aandachtspunten

- Trainer informeren: speler doet mee aan loopvormen; duels en schoten als laatste
- Maximale schot en sprint zijn de zwaarste prikkels — als laatste opbouwen
- Dagelijkse pijnscore bijhouden en wekelijks evalueren met sportverzorger

## Fase 6 | Volledige terugkeer naar het team — Week 6–8

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

### Oefeningen

- Volledige teamtraining inclusief duels, maximale sprints en schoten
- Wedstrijddeelname: start met 45–60 min, opbouwen naar volledige wedstrijd
- Heupkracht (eénbenig bruggetje, step-up, lateral band walk) 2x per week structureel
- Mobiliteitsroutine na elke training: heupbuiger, adductoren, piriformis en quadriceps

- Foamroller naar behoefte bij terugkerende spierspanning rondom de heup

#### **Aandachtspunten**

- Evalueer na eerste wedstrijd: klachtenvrij? Dan volledig groen licht
- Bij terugkerende heuppijn na training: direct contact sportverzorger
- Preventief krachprogramma minimaal 6 weken na terugkeer voortzetten
- FAI/labrumklachten: structurele bewegingspatroonaanpassing blijft noodzakelijk

#### **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 training (volgende ochtend)
- ✓ **ROM** Heupbeweeglijkheid  $\geq 90\%$  van de andere zijde in alle richtingen, pijnvrij
- ✓ **Kracht** Step-up en éénbenig bruggetje pijnvrij; geen krachtverschil  $>10\%$  links/rechts
- ✓ **Stabiliteit** Eénbenige stand horizontaal bekken  $\geq 30$  sec; éénbenige squat gecontroleerd
- ✓ **Functie** Maximale sprint, schot, kapbeweging en sprong pijnvrij en symmetrisch uitvoerbaar
- ✓ **Training** Minimaal twee volledige trainingen inclusief duels en schoten pijnvrij afgerond

#### **Hulpmiddelen en aanpassingen**

##### **Foamroller & mobiliteit**

- Foamroller quadriceps en heupbuigers: 2–3 min dagelijks vóór training
- Tennisbal of triggerpoint-bal op piriformis (bil): 2 min per zijde
- IT-band buitenzijde bovenbeen: 2 min; ondersteunt heupabductoren

##### **Slaap en zitten**

- Onderbreek zitten elke 30–45 min; sta recht en rek de heupbuigers even
- Bij pijn aan de buitenzijde van de heup (trochanter): niet op de pijnlijke zijde slapen; kussen tussen de knieën
- Bij FAI: vermijd diepe zitstanden (lage stoelen, hurken) in de beginperiode

##### **Preventie na terugkeer**

- Heupkrachprogramma (éénbenig bruggetje, step-up, lateral band walk, clamshell) 2x per week
- Dynamische warming-up met heup-cirkels, loopdrills en activatiedrill voor elke training
- Belastingopbouw bewaken: maximaal 10% volume- of intensiteitsverhoging per week
- Schoeisel en techniek controleren: kap- en schietbeweging met goede heupmobiliteit
- Bij eerste tekenen van terugkerende heuppijn: direct sportverzorger contacteren

---

Opgesteld door Sportverzorging | Dit programma is een richtlijn en vervangt geen individueel medisch advies | Seizoen 2025–2026