

Herstelplan Hielspoor | Plantaire Fasciitis

Plantar fascia aanhechting | Jeugdvoetbal

Locatie	Leeftijd	Kenmerken
Onderkant hiel (calcaneus) — aanhechting plantaire fascia	Jongens & Meisjes 12–18 jr	Stekende hielpijn · Pijn eerste stappen ochtend · Drukpijn onderzijde hiel · Pijn bij afzet

Wat is een hielspoor (plantaire fasciitis)?

Een hielspoor (calcaneusspoor) is een benige uitsteek op de onderkant van het hielbeen (calcaneus), ontstaan door langdurige overbelasting van de plantaire fascia — de brede bindweefselplaat die de hiel verbindt met de voorvoet. Door herhaalde trekkracht op de peesplataanhechting reageert het bot met een kalkdepositie. Het gevolg: stekende pijn bij de eerste stappen in de ochtend of na langdurig zitten, drukpijn op de onderkant van de hiel en pijn bij afzet, rennen en schieten.

Bij jeugdvoetballers wordt de plantaire fascia extra belast door intensief trainen op harde ondergronden, onvoldoende schoeisel met demping, een vlakke of hoge voetboog, en beperkte souplesse van de achillespees en kuitspieren. Dit programma richt zich op het verminderen van de pijn, het versterken van de voetboogspieren en het geleidelijk opbouwen naar volledige trainingsbelasting.

Vergelijking hiel- en voetklachten bij jeugdvoetballers

Aandoening	Locatie	Leeftijdspiek	Kernbehandeling
Hielspoor / plantaire fasciitis	Onderzijde hiel (fascia-aanhechting)	12–18 jr	Stretching, versterking, inlegzool
Morbus Sever	Groeischijf hielbeen	8–14 jr	Hiellift, kuitstretching, excentrisch
Achillestendinopathie	Achillespees (aanhechting of middenpees)	12–18 jr	Excentrisch, belastingsopbouw
Stressfractuur calcaneus	Hielbeen (bot)	13–17 jr	Volledige rust, medisch consult verplicht

Doelstellingen van het herstelprogramma

- Pijn en drukgevoeligheid op de onderkant van de hiel verminderen
- Plantaire fascia en achillespees oprekken ter ontlasting van de aanhechting
- Intrinsieke voetspieren en kuitmusculatuur versterken om de voetboog te ondersteunen
- Looppatroon en afzetmechanisme optimaliseren (voorkomen overbelasting hiel)
- Geleidelijke opbouw naar voetbalspecifieke belasting: rennen, schieten, sprinten
- Terugval na terugkeer in het team voorkomen met preventief onderhoudsprogramma

Algemene richtlijnen

Pijn als graadmeter	Stop of pas aan bij hielpijn >3/10. Stijfheid eerste minuten na opstaan ($\leq 2/10$) die snel verdwijnt is acceptabel.
IJstherapie	IJstherapie: 15 min na training of bij opvlammende hielpijn, maximaal 3–4x per dag — nooit direct op de huid. Rol ook met een koude fles onder de voet.
Inlegzool	Een inlegzool met hielkussentje (5–10 mm) of podologisch inlegzool ontlast de fascia-aanhechting direct. Gebruik in ALLE schoenen: voetbal, gym en dagelijks.
Schoeisel	Goede demping in de hiel en voldoende steun van het voetgewelf. Vermijd vlakke zoolschoenen (sloffen, flip-flops) de gehele dag — zeker op harde vloeren.
Ochtendroutine	Voer de eerste 10–15 stappen na opstaan bewust langzaam uit. Masseer hielvlak voor het opstaan met duim in cirkels.
Communicatie	Speler, ouder, trainer en sportverzorger blijven actief betrokken bij voortgang en belastingsopbouw.

Faseoverzicht programma 5–7 weken

Fase	Periode	Doel	Belasting	Voetbal
Fase 1	Week 1	Pijncontrole & ontlasting fascia	Relatieve rust	Niet
Fase 2	Week 1–2	Stretching & vroege krachtsopbouw	Laag, pijnvrij	Niet
Fase 3	Week 2–3	Excentrische kracht & voetboogtraining	Gematigd, <3/10	Lichte passing
Fase 4	Week 3–5	Functioneel looperstel	Matig-hoog	Passing + loopdrills
Fase 5	Week 5–6	Voetbalspecifiek: sprint, schiet, afzet	Hoog, deeltraining	Gedeeltelijke training
Fase 6	Week 6–7	Volledige terugkeer naar het team	Wedstrijdniveau	Volledig

Uitgewerkt weekprogramma per fase

Fase 1 | Pijncontrole & ontlasting fascia | Week 1

Doel	<ul style="list-style-type: none">De fascia-aanhechting rust geven, akute irritatie dempen en de ochtendpijn aanpakken
Oefeningen	<ul style="list-style-type: none">IJsmassage hielvlak: 3–4x per dag 15 min — gebruik een bevroren flesje water of ijszak met doekKuitstretching gastrocnemius (knie gestrekt): 3x 45 sec per been, 4x per dag — ook vóór het opstaanKuitstretching soleus (knie licht gebogen): 3x 45 sec per beenPlantaire fascia rek: zittend grote teen naar je toetrekken, 3x 20 sec per voet — direct na opstaanTowel curl: handdoek met teenkrullen oprapen — 3x 20 herh. per voetHielkussentje (5–10 mm) in ALLE schoenen aanbrengenWandelen op vlak gras is toegestaan; rennen, springen en intensief voetballen gestopt
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">Bij stekende pijn >3/10 tijdens lopen: krukken overwegen voor de eerste 2–3 dagenHielkussentje in BEIDE schoenen — ongelijke hoogte veroorzaakt bekkenscheefstandThuis: vermijd op blote voeten lopen op harde vloer — draag altijd schoenen met dempingOchtendroutine: masseer de hiel 30 sec en rek de fascia VOOR de eerste stap uit bedBij aanhoudende pijn >3/10 in rust na 5 dagen: raadpleeg arts om stressfractuur calcaneus uit te sluiten

Fase 2 | Stretching & vroege krachtsopbouw | Week 1 – 2

Doel	<ul style="list-style-type: none">• Fascia en achillespees oprekken, doorbloeding stimuleren, lichte spierkracht activeren
Oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• Plantaire fascia rek: 5x per dag, 3x 30 sec per voet (ook midden op dag en voor slapen gaan)• Kuitstretching gastrocnemius én soleus: 4x per dag, 3x 45 sec — ook ochtend vóór opstaan• Marmelkrullen: knickers of pen oprapen met tenen — 3x 20 herh. per voet• Bilateraal kuitverhef op vlak: 3x 15 herh. — traag neerzakken (3 sec excentrisch)• Voetboogactivatie: teen spreiden (fan-oefening) + korte voet (voetgewelf optrekken) — 3x 10 herh.• Fietsen op ergometer (geen weerstand): 15–20 min als pijnvrije conditietraining• Loopvorm op zacht gras: rustig wandelen 10–15 min pijnvrij — geen sprint of sprongvormen
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Bilateraal kuitverhef: als dit pijnvrij gaat → opbouwen naar unilateraal in fase 3• Fascia rek voelen in de vlakke voet is normaal — stekende pijn in de hiel = stopsignaal• Controleer belasting na training: ochtendpijn volgende dag mag niet toenemen• Evalueer pijnscore begin week 2: >3/10 bij wandelen = terugstap naar fase 1 voor 3 dagen

Fase 3 | Excentrische krachtsopbouw & voetboogtraining | Week 2 – 3

Doel	<ul style="list-style-type: none">• Plantaire fascia belastbaarheid opbouwen via excentrische oefeningen; voetboogkracht verbeteren
Oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• Excentrische kuitverhef op traptree: bilateraal omhoog, éénbenig neerzakken (3–4 sec) — 3x 15 herh.• Unilaterale kuitverhef op vlak: concentrisch omhoog + excentrisch neerzakken — 3x 12–15 herh. per been• Korte voet (short foot): zittend voetgewelf optrekken zonder tenen te buigen — 3x 10 sec per voet• Single-leg balance op balanspads: 3x 30 sec per been• Intrinsieke voetspieren: teen-spreiding, knikker oprapen, handdoek-curl 3x 20 herh. per voet• Traploop op middelvoet (geen hakstrike): 3x op/af 10 treden — bewust looppatroon aanleren• Lichte passing op vlak gras: staand schieten beide benen, geen sprints — 10–15 min
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Excentrische kuitverhef is de SLEUTELINTERVENTIE: gecontroleerd en langzaam uitvoeren (3–4 sec zakken)• Lichte hieldruk ($\leq 3/10$) tijdens excentrische oefening is acceptabel — moet binnen 24 uur verdwijnen• Kuitverhef op traptree: begin bilateraal — pas na pijnvrije reeks overstap naar unilateraal• Looppatroon: aanleren middelvoetslandingspatroon vermindert hakbelasting significant• Evalueer pijnscore einde week 3: >2/10 bij lopen = langer in deze fase blijven

Fase 4 | Functioneel loopherstel | Week 3 – 5

Doel	<ul style="list-style-type: none">• Sportspecifiek lopen en richtingsveranderingen herstellen, hielbelasting geleidelijk opbouwen
Oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• Loopdrills: marshlopen, knieheffen, haklooptje op middelvoet — rustig tempo, 2x 15 m per drill• Versnellen en uitlopen op gras: 5x 20–30 m opbouwend naar 75% inspanning• Laterale shuffle en carioca: 4x 10 m — coördinatie en enkelpronatie-controle• Unilaterale mini-squat (0–60°): gecontroleerd éénbenig zakken — 3x 10 herh. per been• Single-leg hop (laag): korte éénbenige sprong op zacht gras — 3x 8 herh. per been• Passing en positie spelen op klein veld — geen maximale sprints of duels• Onderhoud stretching: kuit + plantaire fascia 3x per dag, ook op rustdagen
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Eerste voetbalcontact: alleen passing op vlak gras — geen intensieve sprints of tackles• Richtingsveranderingen: begin met brede bochten (>45°), geleidelijk scherper• Taping van de hiel (low-dye tape) ondersteunt fascia bij eerste terugkeer• Zwelling of rode drukplek op hiel na training: 24 uur rust + ijs, dan hervatten

Fase 5 | Voetbalspecifiek herstel | Week 5 – 6

Doel	<ul style="list-style-type: none">• Integratie in teamtraining, sprint- en schietbelasting opbouwen
Oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• Gedeeltelijke teamtraining: 30–45 min zonder intensieve duels en maximale sprints• Dribbelen, passing en positie spelen op klein veld — geleidelijk tempo verhogen• Schietoefeningen: start met gecontroleerde schoten, opbouwen naar voluit schieten• Sprintdrills: 5x 20–30 m aan 85–90% inspanning — volledige herstelrust tussendoor• Richtingsveranderingen met bal: slalom en stop-and-go• Onderhoud: excentrisch kuitprogramma + fascia stretch 2x per week
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Hielkussentje of inlegzool actief houden in voetbalschoenen — ook bij zaaltraining• Dagelijkse pijnscore bijhouden: >3/10 de ochtend na training → belasting terugschroeven• Bij eerste tekenen van terugkerende hielpijn: direct contact sportverzorger

Fase 6 | Volledige terugkeer naar het team | Week 6 – 7

Doel	<ul style="list-style-type: none">• Volledig wedstrijd niveau hervatten, terugval voorkomen met preventief onderhoudsprogramma
Oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• Volledige teamtraining inclusief duels, intensieve sprints, sprongen en koppen• Wedstrijddeelname: start met 45–60 min, opbouwen naar volledige speeltijd• Excentrisch onderhoudsprogramma 2x per week (ook buiten trainingdagen)• Dagelijkse fascia- en kuitstretching: minimaal 10 min na elke training• Onderhoudsinlegzool blijven dragen — ook in schoolschoenen en vrijetijdsschoenen
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Evalueer na eerste wedstrijd: klachtenvrij? Dan volledig groen licht• Bij terugkerende hielpijn na training: direct contact sportverzorger — niet zelf doorspelen• Preventief programma minimaal 8 weken na terugkeer doorzetten• Bij groeisprint: tijdelijk trainingsvolume verlagen en stretchfrequentie verhogen

Criteria voor terugkeer naar volledige training (Return to Play)

Pijn	Pijnscore $\leq 1/10$ bij wandelen, joggen, springen én de ochtend na training
Ochtendpijn	Geen stijfheid of stekende hielstap bij opstaan; fascia voelt soepel aan
Drukpijn	Geen drukpijn meer op de onderkant van de hiel bij directe palpatie
Kracht	Unilateraal kuitverhef 3x15 pijnvrij; krachtverschil $\leq 10\%$ links–rechts
Functie	Single-leg hop, shuttle run en sprint 30 m pijnvrij en symmetrisch uitvoerbaar
Training	Minimaal twee volledige trainingen inclusief sprints en duels pijnvrij afgerond
Speler/ouder	Speler en ouders voelen zich klaar; geen belastingsangst bij hardlopen of schieten

Hulpmiddelen, schoeisel en aanpassingen

Inlegzool / hielkussentje

Een hielkussentje van 5–10 mm in BEIDE schoenen vermindert direct de trekkracht op de fascia-aanhechting. Gebruik in alle schoenen: voetbalschoenen, gympen en dagelijkse schoenen. Bij aanhoudende klachten of een afwijkende voetstand: laat een maatinlegzool aanmeten bij een podoloog of orthopedist.

Schoeisel voetbalschoenen

- Kies voetbalschoenen met een dikke, goed dempende hielzool en voldoende hielomhulling (hielcup)
- Vermijd vlakke zolen (zaalschoenen / futsal) tijdens de acute en subacute fase
- Controleer profielslijtage regelmatig — een versleten schoen verhoogt de hielbelasting
- Thuis en op school: GEEN blote voeten op harde vloer, GEEN sloffen zonder zool — altijd demping

Taping

- Low-dye taping: ondersteunt het voetgewelf en vermindert fascia-trekkracht bij training

- Hielkussentje-tape: siliconenschijfje met elastische tape gefixeerd — eenvoudig en effectief
- Kinesiotape: longitudinale strip langs de fascia van hiel naar voorvoet
- Laat taping aanbrengen door de sportverzorger — onjuiste aanleg kan drukkunten veroorzaken

Preventie na terugkeer

- Dagelijkse plantaire fascia-rek en kuitstretching — minimaal 10 min na elke training
- Excentrisch kuitprogramma 2x per week als onderhoud — ook in klachtenvrije periodes
- Belastingopbouw bewaken: maximaal 10% volume- of intensiteitsverhoging per week
- Schoeisel regelmatig controleren en tijdig vervangen — inlegzool actief houden
- Ochtendroutine: fascia-rek vóór eerste stap — 2 min dagelijks, ook wedstrijddagen
- Bij groeisput: tijdelijk trainingsvolume verlagen en stretchfrequentie verhogen
- Bij eerste tekenen van hielpijn: direct contact sportverzorger en belasting aanpassen

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