

Herstelplan Meniscusblessure Knie

Mediale & Laterale Meniscus | Voetbal

Locatie	Spelers	Kenmerken
Kniegewricht — mediale (binnen) of laterale (buiten) meniscus	Alle voetballers / Mannen & Vrouwen	Pijn knieholte of gewrichtslijn · Zwelling · Slot- of klikgevoel

Wat is een meniscusblessure?

De menisci zijn twee halvemaanvormige kraakbeenschijven in de knie die fungeren als schokdemper en draakvlakverdeler. Bij voetbal worden ze belast bij draaiende bewegingen, diepe kniebuigingen en tackles. Een scheur kan plotseling (acuut) of sluipend (degeneratief) ontstaan.

Behandeling is afhankelijk van het type en de ernst van de scheur. Stabiele scheuren worden conservatief behandeld (12–16 weken); onstabiele scheuren vereisen soms een operatie (meniscusreparatie of partiële meniscectomie).

- Horizontale scheur: vaak bij oudere spelers, stabiel, conservatief behandelen
- Radiale scheur: snijdt dwars door de meniscus, wisselende prognose
- Emmer-oor scheur (bucket-handle): ernstig, kan knie blokkeren — operatie vaak noodzakelijk

LET OP: Meniscusletsel vereist altijd medische diagnose (MRI/echo) en akkoord van de behandelaar voordat met dit programma gestart wordt. Bij slotklachten direct contact opnemen met sportarts of orthopeed.

Vergelijking knieklachten bij voetballers

Aandoening	Locatie	Kernbehandeling
Mediale meniscusscheur	Binnenzijde knie	Conservatief of reparatie
Laterale meniscusscheur	Buitenzijde knie	Conservatief of partiële resectie
MCL-letsel	Mediale band	Conservatief (zie MCL-plan)
VKB-ruptuur	Centrale kruisband	Operatief (zie VKB-plan)
Artrose knie	Geheel gewricht	Conservatief, belastingsbeheer

Doelstellingen van het herstelprogramma

- Zwelling en pijn verminderen in de acute fase
- Volledig herstel van kniemobiliteit (flexie en extensie)
- Versterking van de spieren rondom de knie om de meniscus te ontlasten
- Proprioceptie en neuromusculaire controle herstellen
- Geleidelijke terugkeer naar volledige teamtraining en wedstrijdbelasting
- Herletsel voorkomen met preventief onderhoudsprogramma

Algemene richtlijnen

Pijn als graadmeter	Stop of pas aan bij pijn >3/10. Lichte kniepijn bij aanvang activiteit ($\leq 2/10$) die verdwijnt tijdens warming-up is acceptabel.
RICE-protocol	Rust (R), IJs (I), Compressie (C), Elevatie (E). IJstherapie: 15 min na activiteit of bij opvlammende zwelling, max. 4x per dag — nooit direct op de huid.
Zwellingcontrole	Monitor de knie voor en na training. Zwelling die toeneemt na inspanning = stopsignaal. Evalueer elke ochtend.
Brace / compressie	Een neopreen kniebrace of compressiekous geeft steun en vermindert zwelling. Draag tijdens training en wedstrijd.
Schoeisel	Kies schoenen met goede demping en zijdelingse stabiliteit. Versleten zolen verhogen de schokbelasting op het kraakbeen.
Communicatie	Speler, trainer en sportverzorger blijven actief betrokken bij voortgang en belastingsopbouw.

Faseoverzicht programma 12–16 weken

Fase	Periode	Focus	Doel
Fase 1	Week 0–2	Acute fase — RICE & Bescherming	Zwelling/pijn verminderen, mobiliteit bewaren
Fase 2	Week 2–5	Mobiliteit & Lopen	Volledig lopen zonder mank gaan
Fase 3	Week 5–9	Kracht & Stabiliteit	Kracht $\geq 80\%$, trap op/af pijnvrij
Fase 4	Week 9–13	Sportspecifieke belasting	Sprint 100%, draaien en springen pijnvrij
Fase 5	Week 13–16	Return to Play — Volledige terugkeer	Teamtraining + wedstrijd volledig

Uitgewerkt weekprogramma per fase

Fase 1 | Acute fase — RICE & Bescherming | Week 0 – 2

Doel	<ul style="list-style-type: none">• Zwelling en pijn verminderen• Kniemobiliteit bewaren zonder de meniscus te belasten• Circulatie bevorderen
Oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• IJs: 15 min, 4–6x per dag — altijd met doek, nooit direct op huid• Compressie: bandage of compressiekous gedurende de dag• Elevatie: been omhoog bij rust en slapen• Enkelpompen in rugligging: 3x 20 herh. — doorbloeding bevorderen• Passieve kniemobilisatie pijnvrij: voorzichtig buigen en strekken (geen diep buigen)• Lopen: belast zoveel als pijn toelaat — bij slotklachten: GEEN belasting, direct arts
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Geen diepe kniebuiging ($< 90^\circ$): druk op de meniscus verhoogt scheurrisico• Geen warmte of massage in de eerste 48–72 uur• Slotklachten (knie kan niet volledig strekken): direct contact orthooped• Doel einde fase 1: zwelling stabiel of afnemend, lopen vlak terrein mogelijk

Fase 2 | Mobiliteit & Lopen normaliseren | Week 2 – 5

Doel	<ul style="list-style-type: none">• Volledig strekken (0°) en buigen ($\geq 120^\circ$) pijnvrij• Lopen zonder mank gaan op vlak terrein• Traplopen pijnvrij
Oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• Actieve kniemobilisatie: buigen en strekken in volledig bereik — 3x 15 herh., 2x/dag• Quadricepsoefeningen: straight leg raise, been optillen — 3x 15 herh., dagelijks• Step-up laag (10 cm): stap op aangedaan been — 3x 10 herh., 2x/dag• Looptraining: vlak terrein zonder mank gaan — 10–15 min rustig tempo• Hometrainer: geen weerstand, 15–20 min, 5x/week — mobiliteit bevorderen• Hamstring stretching: rugligging, been gestrekt omhoog — 3x 30 sec
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Geen diepe kniebuiging ($>90^\circ$) nog niet — te veel druk op de meniscus• Geen springen, snelle richtingsveranderingen of draaibewegingen• Zwelling na training controleren: geen toename toegestaan

Fase 3 | Krachtfase — Spieropbouw & Stabiliteit | Week 5 – 9

Doel	<ul style="list-style-type: none">• Krachtsymmetrie $\geq 80\%$ ten opzichte van gezond been• Eenbeen squat met goede techniek uitvoeren• Trap op en af lopen pijnvrij met gewicht
Oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• Squat volledig bereik (pijnloos): 0–90°, voeten schouderbreedte — 4x 12 herh., 3x/week• Step-up (20 cm): stap op aangedaan been — 3x 15 herh., 3x/week• Legpress bilateraal: opbouwen naar belasting — 3x 12 herh.• Eenbeen legpress: aangedaan been — 3x 10 herh., 2x/week• Hamstring curl (machine of band): 3x 12 herh., 2x/week• Eenbeen stand: 30 sec, ogen open → dicht → kussen — dagelijks• Hometrainer: lage weerstand opbouwen — 20–30 min, 5x/week• Looptraining: rechte lijnen, opbouwen naar 70–80% snelheid
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Geen diepe kniebuiging ($>110^\circ$) bij klachten — druk op meniscus controleren• Kniepositie bewaken: knie mag niet naar binnen zakken bij eenbeen oefeningen• Zwelling na krachtraining: evalueren voor progressie naar fase 4

Fase 4 | Sportspecifieke belasting — Sprint & Draaien | Week 9 – 13

Doel	<ul style="list-style-type: none">• Sprint 100% pijnvrij uitvoeren• Richtingsveranderingen (45°–90°) pijnvrij• Springen en landen zonder pijn of instabiliteit
Oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• Sprint: opbouwen 60% → 80% → 100% over 3–4 weken• Richtingsveranderingen: T-drill, L-run — start langzaam, wekelijks sneller• Figuur-8 dribble: klein → groot, langzaam → snel• Plyometrie bilateraal: box jump, squat jump — zachte landing — 3x 8, 2x/week• Plyometrie unilateraal: eenbeen hop — geleidelijk — 3x 6• Individuele balverwerking: passen en trappen — geen druk
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Diepe kniebuiging bij landing: controleer op pijn of klikgevoel• Klachten na springen: terugstap naar fase 3• Eerste contacttraining pas als sprint 100% en richtingsveranderingen pijnvrij zijn

Fase 5 | Return to Play — Volledige terugkeer | Week 13 – 16

Doel	<ul style="list-style-type: none">• Volledige teamtraining pijnvrij meedoen• Dueltraining volledig deelnemen• Wedstrijd volledig spelen zonder aarzeling of klachten
Oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• Volledige teamtraining: loopvormen, passing, positiespelen, sprints• Contacttraining: gecontroleerde duels → geleidelijk naar volledige tackle• Wedstrijddeelname: week 13–15: 20–30 min invaller · week 15–16: volledige wedstrijd• Preventief krachtprogramma: squat, hamstring curl, eenbeen RDL — 2x/week naast training
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Geen terugkeer wedstrijd bij aanhoudende pijn of klikklachten• Na elke wedstrijd: knie beoordelen op zwelling en pijn — bij toename terugstap• Preventief onderhoudsprogramma doorzetten ook na volledige terugkeer

Return to Play (RTP) criteria

Zwelling	Geen zwelling of warmte bij rust en 24 uur na maximale inspanning
Pijn	Pijnscore $\leq 1/10$ bij alle activiteiten inclusief sprint, draai en landing
Mobiliteit	Volledig strekken (0°) en buigen ($\geq 120^\circ$) pijnvrij — symmetrisch met gezond been
Kracht	Krachtsymmetrie $\geq 90\%$ quadriceps en hamstrings ten opzichte van gezond been
Functie	Sprint 100%, T-drill en richtingsveranderingen pijnvrij en symmetrisch
Training	Volledige teamtraining zonder klachten gedurende minimaal 2 weken
Vrijgave	Akkoord fysiotherapeut of sportarts voor terugkeer wedstrijdvoetbal

Preventie na terugkeer

- FIFA 11+ programma als vaste warming-up: bewezen effectief bij reductie knieblessures
- Krachtsonderhoud: squat, hamstring curl, eenbeen RDL — 2x per week ook in het seizoen
- Proprioceptie: eenbeen oefeningen op onstabiele ondergrond — 2x per week
- Belastingmonitoring: geen plotselinge stijging trainingsvolume ($>10\%$ /week)
- Vermijd diepe kniebuigingen ($>120^\circ$) bij aanhoudende klachten na terugkeer
- Schoeisel: goede demping en zijdelingse stabiliteit — regelmatig vervangen
- Compressiekous of brace: overleg met sportverzorger bij terugkerende zwelling na wedstrijd
- Bij terugkerende klikklachten, zwelling of slotklachten: direct contact opnemen met sportarts

Dit document is informatief van aard en vervangt geen medisch advies · Sportzorg · Seizoen 2026–2027