

# Herstelplan Spierspanning Voorzijde Onderbeen

Tibialis Anterior & Scheenbeen | Jeugdvoetbal

Locatie	Doelgroep	Kenmerken
Voorzijde onderbeen — tibialis anterior, extensor digitorum/hallucis longus	Jeugdvoetballers alle leeftijden — extra risico bij hard ondergrond en groeisput	Strak gevoel voorzijde scheenbeen · Pijn bij dorsaalflexie · Trekken bij sprinten

## Wat is verhoogde spierspanning voorzijde onderbeen (shin splints)?

Shin splints (mediale tibiale stress syndroom of tibialis anterior spanning) is een overbelastingsklacht aan de voorzijde of binnenzijde van het onderbeen. Bij jeugdvoetballers is de tibialis anterior — de spier die de voet omhoog trekt — het meest betrokken. Intensief hardlopen op harde ondergronden, een plotselinge toename in trainingsvolume of een looptechniek met hoge hakstrikte vergroot de belasting op het spierschors (periosteum) van het scheenbeen.

Onbehandelde shin splints kan progresseren naar een stressfractuur van het scheenbeen — een ernstige blessure die meerdere weken volledige rust vereist. Het is dan ook belangrijk om bij aanhoudende pijn op het scheenbeen altijd een stressfractuur uit te sluiten.

Classificatie en ernst			
Ernst	Klachten	Invloed op sport	Herstel
Licht	Pijn bij begin training, verdwijnt na warming-up	Kan sporten, milde hinder	1–2 weken
Matig	Pijn door training heen, speler loopt gecompenseerd	Beperkt sporten — stapsgewijs opbouwen	2–5 weken
Ernstig	Pijn in rust, 's nachts, bij palpatie scherpe drukpijn	Stop volledig — stressfractuur uitsluiten	4–8+ weken

### Eerst uitsluiten — onderscheid spanning van stressfractuur

**Stressfractuur scheenbeen: punt-drukpijn op één locatie van het scheenbeen + pijn 's nachts + zwelling → direct stoppen, röntgenfoto (ev. MRI) — geen sport tot uitsluiting**

**Compartimentsyndroom (acuut): heftige, aanhoudende pijn + strakke zwelling + krachtsverlies van de voet → spoedsituatie — direct naar arts**

**Groeischijsletsel scheenbeen bij jeugdspelers: punt-drukpijn distale tibia (groeischijs) bij jonge spelers → arts raadplegen**

**Dit protocol is voor verhoogde spierspanning, NIET voor stressfractuur of compartimentsyndroom**

## Eerste aanpak: rust, ontspanning en herstel

<b>Rust &amp; aanpassing</b>	Stop tijdelijk met hardlopen op harde ondergrond. Zwemmen en fietsen blijven mogelijk bij pijn $\leq 2/10$ .
<b>IJstherapie</b>	IJszak (met doek) op voorzijde onderbeen: 15 min na training, maximaal 3x per dag. Koel bij opvlammende pijn of warmte in het onderbeen.
<b>Foam roller</b>	Foam roller voorzijde onderbeen: 2 min per been, rustige druk — niet over de tibia zelf, maar naast het bot op de spier.
<b>Stretchen</b>	Tibialis anterior stretch (zitten, wreef op de grond): 3x 30 sec per been. Kuitstretching (gastrocnemius + soleus): 3x 45 sec per been.
<b>Ondergrond aanpassen</b>	Train tijdelijk op zachter oppervlak (gras i.p.v. kunstgras of asfalt). Controleer schoeisel op slijtage en dempingskwaliteit.

## Doelstellingen van het herstelprogramma

- Spierspanning en periostale irritatie van de tibialis anterior en het scheenbeen verminderen
- Looptechniek optimaliseren: van hakstrike naar middenvoets-afzet ter vermindering van schokbelasting
- Kracht van tibialis anterior en kuitspieren opbouwen
- Belastbaarheid van het onderbeen geleidelijk opbouwen naar volledige voetbalbelasting
- Stressfractuurrisico elimineren door stapsgewijze terugkeer
- Preventief programma implementeren om recidief te voorkomen

## Faseoverzicht programma 2–5 weken

Fase	Periode	Doel	Belasting	Voetbal
Fase 1	Dag 1–5	Ontspanning & pijnreductie	Rust / alternatief	Niet
Fase 2	Week 1–2	Stretch & krachtsactivatie	Laag, pijnvrij	Niet
Fase 3	Week 2–3	Loopopbouw & techniek	Gematigd, $<3/10$	Lichte passing
Fase 4	Week 3–4	Sprintopbouw & voetbalspecifiek	Hoog, stapsgewijs	Gedeeltelijke training
Fase 5	Week 4–5	Volledige terugkeer	Wedstrijdniveau	Volledig

## Uitgewerkt weekprogramma per fase

### Fase 1 | Ontspanning & pijnreductie | Dag 1 – 5

<b>Doel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spierspanning in de tibialis anterior en schoenbeenspieren verminderen; geen verdere irritatie van het periosteum</li></ul>
<b>Oefeningen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• IJstherapie: 15 min na activiteit, maximaal 3–4x per dag</li><li>• Tibialis anterior stretch (knielen, wreef op de vloer): 3x 30 sec per been, 4x daags</li><li>• Kuitstretching gastrocnemius (knie gestrekt): 3x 45 sec per been, 4x daags</li><li>• Kuitstretching soleus (knie gebogen): 3x 45 sec per been</li><li>• Foam roller voorzijde onderbeen: 2 min per been — op de spier naast de tibia, niet op het bot</li><li>• Fietsen (stationair, lage weerstand): 15 min — doorbloeding zonder loopimpact</li><li>• Wandelen op gras bij pijn <math>\leq 2/10</math>; geen hardlopen, geen intensieve dribbels</li></ul>
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Foam roller NOOIT direct op het scheenbeen (tibia) — dit is bot, geen spier</li><li>• Drukpijn op één punt van het scheenbeen (niet op de spier): STOP en arts raadplegen</li><li>• Pijn 's nachts of in rust: direct stoppen met sport en arts raadplegen</li><li>• Ondergrond aanpassen: geen hardlopen op kunstgras of asfalt in fase 1</li></ul>

## Fase 2 | Stretch & krachtsactivatie | Week 1 – 2

<b>Doel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tibialis anterior en kuitspieren rekken en versterken; looptechniekelementen introduceren</li></ul>
<b>Oefeningen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tibialis anterior stretch: 4x 45 sec per been, 4x daags — ook voor het slapengaan</li><li>• Kuitstretching beide varianten: 4x daags, 3x 45 sec</li><li>• Excentrische dorsaalflexie (voet langzaam neerlaten van verhoging): 3x 15 herh. per been</li><li>• Bilateraal kuitverhef op vlak: 3x 15 herh. — excentrisch langzaam neerzakken</li><li>• Voetboogactivatie (short foot): 3x 10 sec per voet</li><li>• Looptechniek: bewust middenvoetslandingspatroon aanleren op gras — loopdrills 3x 20 m</li><li>• Fietsen: opbouwen naar 25 min — alternatief cardio zonder loopimpact</li></ul>
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Looptechniek: hakstrike vergroot schokbelasting op tibialis anterior met 30–40%</li><li>• Excentrische dorsaalflexie: begin licht — laat de voet gecontroleerd zakken over de rand van een trede</li><li>• Evalueer pijnscore bij loopdrills: &gt;2/10 = terugschalen naar wandelen en fietsen</li></ul>

## Fase 3 | Loopopbouw & techniek | Week 2 – 3

<b>Doel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Runningvolume stapsgewijs opbouwen op zacht oppervlak; looptechniek verankeren</li></ul>
<b>Oefeningen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Loopdrills: marshlopen, knieheffen, haklooptje, A-skip, B-skip — 3x 15 m per drill op gras</li><li>• Intervaljoggen: 5x 3 min joggen, 2 min wandelen — op gras, bewust middenvoets</li><li>• Laterale bewegingen: schuifpas zijwaarts 3x 10 m — geen hoge intensiteit</li><li>• Tibialis anterior weerstand dorsaalflexie (theraband): 3x 15 herh. per been</li><li>• Single-leg balance: 3x 45 sec per been op balansschijf</li><li>• Eerste voetbalcontact: passing op vlak gras, staand — geen sprint of schoten</li><li>• Onderhoud: tibialis stretch + kuitstretch 3x per dag</li></ul>
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bewust looppatroon is sleutel in fase 3 — aanleren kost 4–6 weken actieve focus</li><li>• Pijn tijdens joggen &gt;2/10: stop, wandel de sessie uit, morgen herstarten</li><li>• Voetbalcontact: sta 3–5 m van de partner, binnenkant voet — geen druk op tibialis</li></ul>

## Fase 4 | Sprintopbouw & voetbalspecifiek | Week 3 – 4

<b>Doel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sprint- en schietbelasting herstarten; deelname aan gedeeltelijke teamtraining</li></ul>
<b>Oefeningen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sprintopbouw: 5x 20 m → 10x 20 m oplopend van 60% naar 85% inspanning</li><li>• Loopdrills met bal: dribbelen op rustig tempo, bewust middenvoetsafzet</li><li>• Schietoefeningen: binnenkant voet op korte afstand, opbouwen naar volledig schot</li><li>• Richtingsveranderingen: figuur-van-8 en stop-and-go op gras</li><li>• Gedeeltelijke teamtraining: eerste 30–45 min zonder maximale sprints en intensieve duels</li><li>• Onderhoud kracht: excentrische dorsaalflexie + kuitverhef 2x per week</li></ul>
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sprint bij 85%: tibialis anterior werkt het hardst bij hoge snelheid — niet naar 100% vóór fase 5</li><li>• Voetbalspecifiek: bewust looppatroon ook bij bal — coach kan helpen met technische feedback</li><li>• Dagelijkse pijnscore bijhouden: &gt;2/10 de ochtend na training = belasting terugschroeven</li></ul>

## Fase 5 | Volledige terugkeer naar het team | Week 4 – 5

<b>Doel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Volledig wedstrijdniveau hervatten met preventief onderhoudsprogramma als standaard</li></ul>
<b>Oefeningen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Volledige teamtraining inclusief maximale sprints, duels, sprongen en schoten</li><li>• Warming-up routine (verplicht): tibialis stretch + kuitstretch + loopdrills vóór elke sessie</li><li>• Cooling-down routine (verplicht): tibialis stretch + kuitstretch + foam roller na elke sessie</li><li>• Krachtonderhoud 2x per week: excentrische dorsaalflexie + kuitverhef + voetboogactivatie</li><li>• Wedstrijden: bewust middenvoetslooppatroon in wedstrijdcontext voortzetten</li></ul>
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schoeisel controleren: nieuwe zolen bij slijtage — demping essentieel voor shin splints preventie</li><li>• Trainingsbelasting: niet meer dan 10% volume- of intensiteitsverhoging per week</li><li>• Bij terugkerende pijn voorzijde scheenbeen: direct contact sportverzorger</li></ul>

### Criteria voor terugkeer naar volledige training (Return to Play)

<b>Pijn</b>	Pijnscore $\leq 1/10$ bij joggen, sprinten (100%) en richtingsveranderingen; geen nachtpijn
<b>Drukpijn</b>	Geen drukpijn meer op de tibialis anterior of het scheenbeen bij palpatie
<b>Techniek</b>	Middenvoetslanding consistent aanwezig bij loopdrills en in wedstrijdgeving
<b>Kracht</b>	Tibialis anterior weerstandsdorsaalflexie en kuitverhef symmetrisch $\geq 90\%$
<b>Functie</b>	Sprint 30 m bij 100% inspanning, shuttle run en voetbalspecifieke drills pijnvrij
<b>Training</b>	Minimaal twee volledige trainingen inclusief sprints en schoten pijnvrij afgerond
<b>Preventief</b>	Tibialis stretch + kuitstretch + foam roller routine structureel na elke training

### Preventie van herhaling

#### Warming-up routine (vóór elke training en wedstrijd)

- Tibialis anterior stretch: 2x 30 sec per been
- Kuitstretching gastrocnemius + soleus: 2x 30 sec per been
- Loopdrills: 3x 20 m — marshlopen, knieheffen, hielkick
- Progressieve sprints: 3x 20 m van 60% naar 90% — bewust middenvoetsafzet

#### Cooling-down routine (ná elke training en wedstrijd)

- Tibialis anterior stretch: 3x 45 sec per been
- Kuitstretching: 3x 45 sec per been
- Foam roller voorzijde onderbeen: 2 min per been (naast het scheenbeen)

#### Structurele preventie (hele seizoen)

- Excentrische dorsaalflexie en kuitverhef: 2x per week als onderhoud
- Looptechniek bewaken: middenvoetsafzet blijft de norm bij hoge snelheid
- Schoeisel: tijdig vervangen bij slijtage, voldoende demping in de hielzool
- Trainingsoppervlak: bij herhaling klachten tijdelijk terugkeren naar gras
- Belastingopbouw: nooit meer dan 10% per week verhogen in volume of intensiteit
- Bij recidief (>1 per seizoen): doorverwijzen naar fysiotherapeut voor gait-analyse

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