



ACHILLESPEESKLACHTEN

HERSTELGIDS 2026

OEFENINGEN & HERSTELPLANNEN VOOR EEN VEILIG EN EFFECTIEF HERSTEL NA ACHILLESPEES KLACHTEN



HERSTEL



KRACHT



TERUG NAAR HET VELD

SAMEN STERK. ROOD-WIT HART.

01 WAT IS ACHILLESPEESKLACHTEN?

Achillespeesklachten ontstaan door overbelasting, een plotselinge toename van belasting of onvoldoende herstel. De klachten kunnen aanhechtingspijn (bij de hiel), stijfheid in de ochtend en pijn tijdens belasting veroorzaken.

ANATOMIE



02 DOELEN HERSTEL

- ✓ Pijn en stijfheid verminderen
- ✓ Peesweefsel sterker en belastbaar maken
- ✓ Mobiliteit en kracht verbeteren
- ✓ Terug naar sport zonder klachten

03 4-WEKEN OPBOUWSCHEMA

WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4
Pijncontrole	Krachtopbouw	Functionele kracht	Snelheid & wendbaarheid
Mobiliteit	Stabiliteit	Plyometrie (licht)	Sport specifieke drills
Lichte activatie	Balans (dynamisch)	Dynamische balans	Return-to-play testen
Balans (statisch)	Coördinatie	Loopschema	

04 TOP OEFENINGEN

1 HEEL RAISE (BEIDBENIG)



Sta rechtop. Kom rustig omhoog op je tenen en zak gecontroleerd weer naar beneden.

3 sets x 15-20 herh.

2 HEEL RAISE (EENBENIG)



Sta op één been. Kom omhoog op je tenen en zak langzaam terug.

3 sets x 10-15 herh.

3 SLOW ECCENTRIC CALF LOWERING



Kom met beide benen omhoog, zak vervolgens langzaam (3-5 sec) op één been naar beneden.

3 sets x 8-12 herh.

4 ISOMETRISCHE CALF HOLD



Duw met je voorvoet tegen de grond en houd de positie vast. Knie gestrekt.

30-45 sec. vasthouden
3 keer herhalen

5 CALF STRETCH (KNIE GESTREKT)



Zet één been achter. Houd de hiel op de grond en duw je heupen naar voren. Rek de kuitspier.

3 sets x 30-45 sec.

6 SOLEUS STRETCH (KNIE GEBOGEN)



Zet één been achter. Buig de achterste knie en duw je heupen naar voren. Je voelt de rek in de kuit (soleus).

3 sets x 30-45 sec.

7 STEP UP CALF RAISE



Stap op een verhoging en kom omhoog op je tenen. Zorg voor controle en volledige ROM.

3 sets x 12-15 herh.

8 SEATED CALF RAISE



Zittend op een bankje. Kom omhoog op je tenen en zak rustig weer naar beneden.

3 sets x 15-20 herh.

9 BALANS OP ÉÉN BEEN



Sta op één been en houd je balans. Maak het moeilijker door je ogen te sluiten of op een kussen.

3 sets x 30-45 sec.

10 HOPPING (LICHT)



Maak kleine sprongetjes op één been. Begin licht en bouw op.

3 sets x 15-20 herh.
(indien pijnvrij)

11 SKIP A (TECHNIEK)



Focus op actieve voetafwikkeling en opritme.

2-3 sets x
20-30 meter

12 SPRINT PROGRESSIE



Bouw de intensiteit van sprinten geleidelijk op. Kort naar lang, laag naar hoog.

2-3 sets x 20-40 m

Let op: Oefeningen mogen geen toename van pijn veroorzaken (> 3/10) tijdens of 24 uur na de oefening. Bouw belasting langzaam op en neem rust bij overbelasting.

05 AANBEVOLEN ACTIVITEITEN

TE DOEN

- ✓ Fietsen
- ✓ Zwemmen
- ✓ Elliptical (licht)
- ✓ Mobiliteit & stretching
- ✓ Core stabiliteit oefeningen
- ✓ Techniektraining (zonder belastende rotaties)

TE MIJDEN (IN ACUTE FASE)

- ✗ Sprints en acceleraties
- ✗ Schoppen en krachtige draaibewegingen
- ✗ Harde ondergronden / heuvels
- ✗ Langdurig staan of lopen

06 PIJNMONITORING

Gebruik de pijnschaal (0-10)

- 0 - 2 : Veilig om door te gaan
- 3 - 5 : Let op, pas belasting aan
- 6 - 10 : Te veel belasting, neem rust

Regel:

Pijn tijdens/oefenen max. 3/10 en moet binnen 24 uur terugkeren naar baseline.

07 RETURN-TO-PLAY CRITERIA

- ✓ Pijnvrij bij dagelijkse activiteiten
- ✓ Volledige mobiliteit van enkel en lies
- ✓ Kracht gelijk aan andere zijde (≥ 90%)
- ✓ Goede controle en stabiliteit
- ✓ Sprinten, springen en draaien zonder pijn
- ✓ Sport specifieke testen succesvol

Zie pagina 'Return-to-Play richtlijnen' voor volledige testen.

08 WAARSCHUWINGSSIGNALLEN

- ⚠ Toenemende pijn of zwelling
- ⚠ Pijn bij rust of 's nachts
- ⚠ Gevoel van instabiliteit in de lies
- ⚠ Pijn die uitstraalt naar buik of heup
- ⚠ Pijn die niet wegtrekt met rust
- ⚠ Instabiliteit of 'doorzakken' gevoel

Raadpleeg de fysio of medische staf bij twijfel.

BELANGRIJKE RICHTLIJNEN

- ✓ Pijn is een signaal. Bouw rustig op en luister naar je lichaam.
- ✓ Geen toename van pijn tijdens en na de oefeningen.
- ✓ Consistentie is de sleutel tot herstel.
- ✓ Twijfel je? Raadpleeg de fysio of medische staf.