



# SPIERBLESSURES ACHTERZIJDE ONDERBEEN

## HERSTELGIDS 2026

OEFENINGEN & HERSTELPLANNEN  
VOOR EEN VEILIG EN EFFECTIEF  
HERSTEL NA BLESSURE



HERSTEL



KRACHT



TERUG NAAR  
HET VELD

SAMEN STERK. ROOD-WIT HART.

### 01 WAT ZIJN SPIERBLESSURES ACHTERZIJDE ONDERBEEN?

Spierblessures aan de achterzijde van het onderbeen komen vaak voor bij explosieve bewegingen zoals sprints, versnellen en springen.

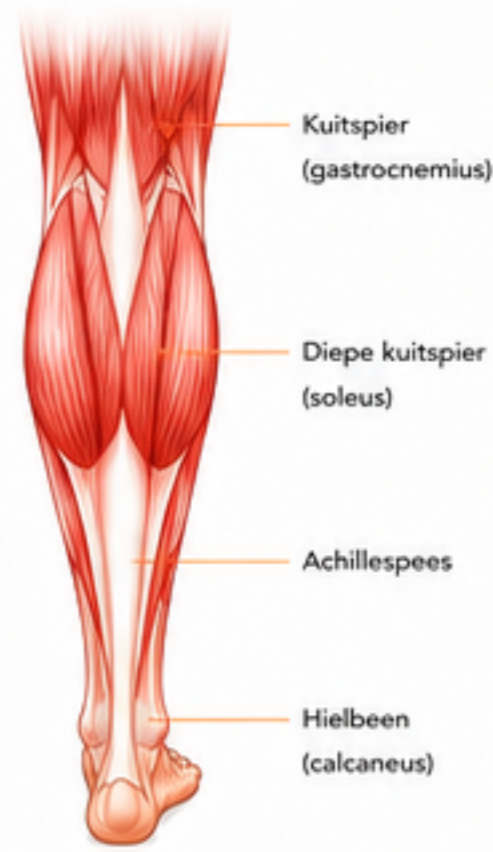
#### Veel voorkomende oorzaken:

- Overbelasting door te veel of te intensief trainen
- Onvoldoende warming-up of mobiliteit
- Spiervermoeidheid of disbalans
- Plotselinge versnelling of verandering van richting
- Slechte looptechniek of onvoldoende kracht

#### Typische klachten:

- Pijn of stijfheid achterin het onderbeen (meestal bij belasting)
- Stijfheid of strak gevoel
- Verminderde kracht bij afzetten of sprinten
- Soms zwelling of blauwe plek bij ernstigere blessure

### ANATOMIE



Kuitspier  
(gastrocnemius)

Diepe kuitspier  
(soleus)

Achillespees

Hielbeen  
(calcaneus)

### TYPES SPIERBLESSURES

#### VERREKING (GRAAD I)

Lichte spierscheuring.  
Pijn en stijfheid bij belasting,  
geen krachtverlies.

#### SCEURING (GRAAD II)

Deelscheuring van de spier.  
Meer pijn, zwelling en krachtverlies.  
Belasting beperkt mogelijk.

#### SCEURING (GRAAD III)

Volledige scheur van de spier.  
Hevige pijn, zwelling en  
nauwelijks tot geen kracht.

#### SCEURING (ERNSTIG)

Uitgebreide scheur met mogelijk  
weefselbeschadiging.  
Vaak medische behandeling nodig.

### 02 DOELEN HERSTEL

- ✓ Pijn en spierspanning verminderen
- ✓ Mobiliteit en flexibiliteit verbeteren
- ✓ Kracht en stabiliteit opbouwen
- ✓ Spieruithoudingsvermogen verbeteren
- ✓ Terug naar sport zonder klachten

### 03 4-WEKEN OPBOUWSHEMA

WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4
Pijncontrole	Krachtopbouw	Functionele kracht	Snelheid & wendbaarheid
Mobiliteit	Stabiliteit	Plyometrie (licht)	Sport specifieke training
Lichte kracht	Balans	Snelheid & wendbaarheid	Return-to-play testen
Spieractivatie	Looptechniek	Sport specifieke drills	Volledig herstel & performance
Belasting laag	Coördinatie	Belasting hoog	

### 04 TOP OEFENINGEN

#### 1 CALF STRETCH (GESTREKT)



Zet één been achter.  
Houd de hiel op de grond  
en strek de knie.  
Leun naar voren.

3 sets x 30-45 sec.  
per been

#### 2 CALF STRETCH (GEBOGEN KNIE)



Zet één been achter.  
Buig de achterste knie  
en houd de hiel op de  
grond. Leun naar voren.

3 sets x 30-45 sec.  
per been

#### 3 TIBIALIS RAISE



Leun met je rug tegen  
de muur. Trek je tenen  
omhoog richting je  
scheenbeen.

3 sets x 15-20 herh.

#### 4 HEEL RAISE (2 BENEN)



Kom omhoog op je  
tenen en zak rustig  
terug naar beneden.

3 sets x 15-20 herh.

#### 5 HEEL RAISE (1 BEEN)



Kom omhoog op één  
been en zak rustig  
terug naar beneden.  
Houd je balans.

3 sets x 10-15 herh.  
per been

#### 6 ECCENTRIC CALF RAISE



Kom omhoog op  
beide benen en  
laat je langzaam en  
gecontroleerd zakken  
op één been.

3 sets x 8-12 herh.  
per been

#### 7 NORDIC HAMSTRING (LICHT)



Kniel op een mat.  
Laat je bovenlichaam  
langzaam naar voren  
zakken en vang jezelf  
op met je handen.

3 sets x 5-8 herh.

#### 8 GLUTE BRIDGE



Span je bilspieren aan  
en duw je heupen  
omhoog. Houd kort  
vast en zak rustig terug.

3 sets x 15-20 herh.

#### 9 SINGLE LEG DEADLIFT



Leun naar voren met  
een rechte rug en til je  
achterste been op.  
Focus op balans en  
controle.

3 sets x 10-12 herh.  
per been

#### 10 RDL (ROMANIAN DEADLIFT)



Houd een lichte  
belasting vast.  
Buig vanuit je heupen  
en houd je rug recht.

3 sets x 10-12 herh.

#### 11 SKIPPING (LICHT)



Knieën hoog optrekken  
en actief afzetten op  
de voorvoet.  
Ritme en techniek  
staan centraal.

3 sets x 20-30 m

#### 12 SPRINT ACCELERATIES



Maak korte sprints  
van 10-20 meter.  
Focus op techniek  
en geleidelijke  
opbouw.

4-6 herhalingen

**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 of zwelling.

### 05 AANBEVOLEN ACTIVITEITEN

#### TE DOEN

- ✓ Fietsen
- ✓ Zwemmen
- ✓ Elliptical (licht)
- ✓ Krachttraining (bovenlichaam)
- ✓ Core stability oefeningen
- ✓ Wandelen

#### TE MIJDEN (IN ACUTE FASE)

- ✗ Sprints en acceleraties
- ✗ Plyometrie en springen
- ✗ Harde ondergronden / heuvels
- ✗ Sporten met contact / risico
- ✗ 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 onderbeen
- ✓ Kracht gelijk aan andere zijde (≥ 90%)
- ✓ Goede controle en stabiliteit
- ✓ Springen en landen zonder pijn/zwelling
- ✓ 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 'scheuren' of plots verlies van kracht
- ⚠ 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.

