



BILSPIER BLESSURE

HERSTELGIDS 2026

OEFENINGEN & HERSTELPLANNEN VOOR EEN VEILIG EN EFFECTIEF HERSTEL NA EEN BILSPIER BLESSURE



HERSTEL



KRACHT



TERUG NAAR HET VELD

SAMEN STERK. ROOD-WIT HART.

01 WAT IS EEN BILSPIER BLESSURE?

Een bilspier blessure is een spierverrekking – scheuring of – irritatie van één van de bilspieren (met name de gluteus maximus, medius of minimus).

Dit veroorzaakt pijn, stijfheid en krachtverlies in de bil en heup, vaak verergerd door lopen, rennen, traplopen of lang zitten.

Veel voorkomende oorzaken:

- Overbelasting door te veel of te intensief trainen
- Onvoldoende warming-up of mobiliteit
- Spieronevenwichtigheid of zwakke bilspieren
- Verkeerde techniek bij sprinten, springen of tillen
- Langdurig zitten of inactiviteit

Typische klachten:

- Pijn diep in de bil, soms uitstralend naar bovenbeen
- Pijn bij hardlopen, sprinten of heupextensie
- Stijfheid na rust of lang zitten
- Verminderde kracht bij traplopen of opstaan
- Gevoel van zwakte of instabiliteit in de heup

ANATOMIE



Gluteus medius (bovenste heupspier)

Gluteus maximus (grote bilspier)

Gluteus minimus (heupstabilisator)

Hamstrings (achterzijde bovenbeen)

TYPES BILSPIER BLESSURES

SPIERVERREKKING (GRAAD I)

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

SPIERVERREKKING (GRAAD II)

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

SPIERSCHEUR (GRAAD III)

Volledige spierscheur. Hevige pijn, zwelling, nauwelijks tot geen kracht. Langdurig herstel 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 OPBOUWSCHEMA

WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4
Pijncontrole	Krachtopbouw	Functionele kracht	Snelheid & wendbaarheid
Mobiliteit	Stabiliteit	Dynamische balans	Sport specifieke drills
Lichte activatie	Belasting verhogen	Specifieke training	Return-to-play testen
Spiercontrole	Coördinatie	Belasting hoog	Volledig herstel & performance
Belasting laag	Looptechniek	Snelheid opbouwen	

04 TOP OEFENINGEN

1 CLAMSHELL



Lig op je zij, knieën gebogen, voeten bij elkaar. Open en sluit je knieën zoals een schelp. 3 sets x 12-15 herh. per zijde

2 SIDE LYING LEG RIEF



Lig op je zij en til je bovenste been recht omhoog. Houd je romp stabiel. 3 sets x 12-15 herh. per zijde

3 BRIDGE



Lig op je rug, knieën gebogen, voeten plat. Duw je heupen omhoog en knijp je bilspieren samen. 3 sets x 10-15 herh.

4 SINGLE LEG BRIDGE



Zoals bridge, maar één been gestrekt. Houd je heupen stabiel. 3 sets x 8-12 herh. per been

5 BIRD DOG



Strek tegenovergestelde arm en been uit. Houd je bekken stabiel. 3 sets x 8-12 herh. per zijde

6 HIP THRUST



Rug tegen bank, voeten plat. Duw je heupen omhoog en knijp je bilspieren samen. 3 sets x 8-12 herh.

7 LATERAL BAND WALK



Plaats een weerstandsband rond je enkels of knieën. Stap zijwaarts met lichte buiging in knieën. 3 sets x 10-15 stappen per richting

8 STEP UP



Stap gecontroleerd op een verhoging. Duw door je hiel en kom je bil aan. 3 sets x 8-12 herh. per been

9 BULGARIAN SPLIT SQUAT



Zak gecontroleerd door je knie. Houd je bovenlichaam recht. 3 sets x 8-12 herh. per been

10 LUNGE (VOORWAARTS)



Stap naar voren en zak gecontroleerd door je knie. Duw terug omhoog via de hiel. 3 sets x 8-12 herh. per been

11 SKATER HOP



Spring zijwaarts op één been en land zacht. Focus op balans en controle. 3 sets x 6-10 hops per been

12 SPRINT DRILLS



Voer acceleraties en sprints uit met focus op techniek en ritme vanuit je heup. 3 sets x 10-20 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

- ✓ Wandelen
- ✓ Fietsen
- ✓ Zwemmen
- ✓ Elliptical (licht)
- ✓ Mobiliteit & stretching
- ✓ Core stabiliteit oefeningen
- ✓ Mobiliteit oefeningen

TE MIJDEN (IN ACUTE FASE)

- ✗ Sprinten en acceleraties
- ✗ Zijwaartse bewegingen
- ✗ Explosieve sprongen
- ✗ 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 heup en lies
- ✓ Kracht gelijk aan andere zijde (≥ 90%)
- ✓ Goede controle en stabiliteit
- ✓ Sprinten, springen en landen zonder pijn
- ✓ Sport specifieke testen succesvol

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

08 WAARSCHUWINGSSIGNALEN

- ⚠ 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.
- ✓ Raadpleeg altijd een professional bij aanhoudende klachten.

