



GROEI GERELATEERDE HEUP BLESSURE

HERSTELGIDS 2026

OEFENINGEN & HERSTELPLANNEN VOOR EEN VEILIG EN EFFECTIEF HERSTEL NA EEN GROEI GERELATEERDE HEUP BLESSURE



HERSTEL



KRACHT



TERUG NAAR HET VELD

SAMEN STERK. ROOD-WIT HART.

01 WAT IS EEN GROEI GERELATEERDE HEUP BLESSURE? ANATOMIE

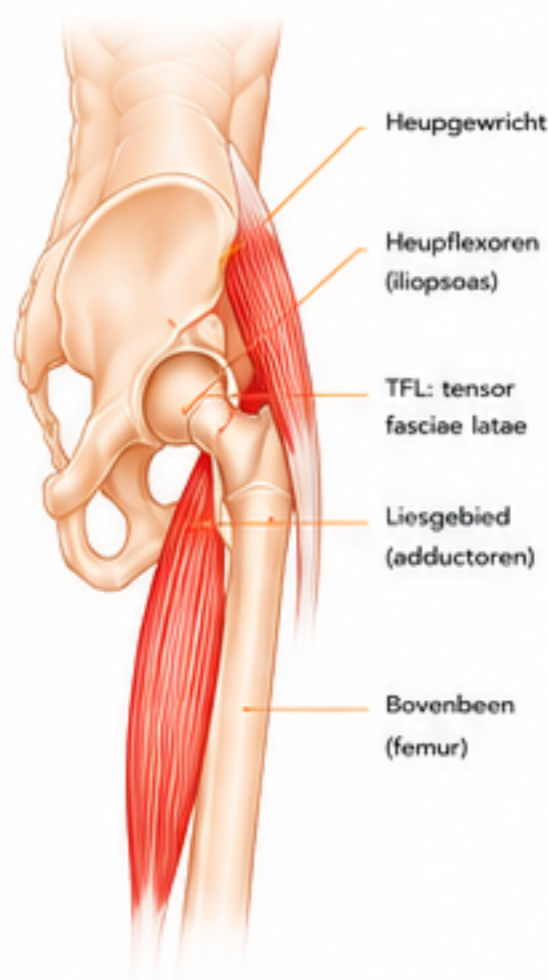
Groei gerelateerde heupblessures komen voor bij kinderen en jongeren in de groei, doordat spieren en pezen sneller groeien dan botten en gewrichten kunnen bijbenen. Dit kan leiden tot overbelasting rond de heup.

Veel voorkomende oorzaken:

- Snelle groeisput
- Overbelasting door sport en trainingen
- Strakke heupspiers (heupflexoren, adductoren, TFL)
- Slechte belastbaarheid en techniek
- Onvoldoende rust en herstel

Typische klachten:

- Pijn aan de voorkant, zijkant of lies van de heup
- Pijn bij rennen, springen, trappen of draaien
- Stijfheid of zeurende pijn na activiteit
- Pijn die toeneemt bij belasting en vermindert bij rust
- Soms uitstraling naar bovenbeen of knie



TYPES GROEI GERELATEERDE HEUP BLESSURES

APOPHYSITIS (GRAAD I)

Irritatie van de aanhechtingsplaats van pees of spier op het bot. Lichte pijn bij belasting, geen zwelling, geen krachtverlies.

APOPHYSITIS (GRAAD II)

Ernstigere irritatie met meer pijn en gevoeligheid. Pijn bij belasting en druk op de plek.

APOPHYSITIS (GRAAD III)

Ernstige overbelasting met kans op ontsteking of kleine scheurtjes. Duidelijke pijn, zwelling, beperkte functie. Rust en herstel is noodzakelijk.

02 DOELEN HERSTEL

- Pijn en irritatie verminderen
- Mobiliteit en flexibiliteit verbeteren
- Kracht en stabiliteit opbouwen
- Belasting geleidelijk opbouwen
- 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 HEUPFLEXOR STRETCH (KNIELEND)



Zak in uitvalstand en duw je heup naar voren. Voel stretch aan de voorkant van de heup. Houd je romp recht. 3 sets x 30-45 sec. per kant

2 ADDUCTOR STRETCH (ZIJWAARTS)



Maak een grote zijwaartse stap uit en zak door je been. Houd de andere been recht. Voel stretch in lies en binnenbeen. 3 sets x 30-45 sec. per kant

3 CLAMSHELL



Lig op je zij, knieën gebogen, voeten bij elkaar. Open en sluit de bovenste knie. 3 sets x 12-15 herh. per zijde

4 BRUG (BIL BRIDGE)



Span je bilspieren aan en kom omhoog. Houd je romp stabiel. 3 sets x 12-15 herh. per been

5 SIDE LYING LEG RAISE



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

6 MONSTER WALK



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

7 SINGLE LEG BALANCE



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. per been

8 STEP DOWN



Stap gecontroleerd naar beneden van een verhoging. Houd je knie in lijn met je voet. 3 sets x 10-12 herh. per been

9 HIP THRUST



Rug tegen bank, voeten plat. Duw je heupen omhoog en knijp je bilspieren samen. 3 sets x 12-15 herh.

10 LUNGE (VOORWAARTS)



Stap naar voren en buig beide knieën. Duw terug omhoog via de heil. 3 sets x 8-12 herh. per been

11 SQUAT MET STABILITEIT



Zak gecontroleerd door je knieën. Focus op symmetrie en controle. 3 sets x 10-15 herh.

12 LATERAL LUNGE



Stap zijwaarts en zak door je been. Duw terug naar het midden. 3 sets x 8-12 herh. per been

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
- Schoppen en trappen
- 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 WAARSCHUWINGSSIGNALLEN

- Toenemende pijn of zwelling
- Pijn bij rust of 's nachts
- Gevoel van "instabiliteit" in heup
- Pijn die uitstraalt naar lies of been
- 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.

