



GROEI GERELATEERDE KNIKLACHTEN

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 GROEI GERELATEERDE KNIKLACHTEN?

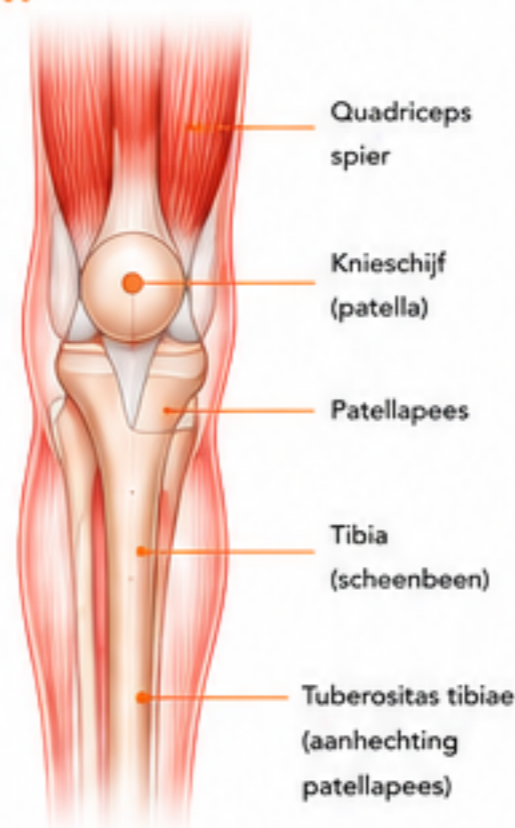
Groei gerelateerde knieklachten komen veel voor bij kinderen en adolescenten (8-16 jaar) door een combinatie van snelle groei en belasting.

Veel voorkomende oorzaken:

- Osgood-Schlatter: pijn aan de knobbel onder de knieschijf
- Sinding-Larsen-Johansson: pijn aan de onderkant van de knieschijf
- Sever's ziekte: pijn aan de hielenaanhechting – last in beide hielen
- Overbelasting tijdens sport en groei

Goed nieuws: deze klachten zijn tijdelijk en verdwijnen meestal vanzelf met rust, gerichte oefeningen en geduld.

ANATOMIE



TYPES GROEI GERELATEERDE KNIKLACHTEN

OSGOOD-SCHLATTER

Pijn en zwelling aan de bult onder de knieschijf (tuberositas tibiae).

SINDING-LARSEN-JOHANSSON

Pijn aan de onderkant van de knieschijf (aanhechting patellapees).

SEVER'S ZIEKTE

Pijn aan de hiel (groeischijf) van het hielbeen – kan doorverwijzen naar knie en onderbeen.

02 DOELEN HERSTEL

- ✓ Pijn en irritatie verminderen
- ✓ Kracht en flexibiliteit verbeteren
- ✓ 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	Plyometrie (licht)	Sport specifieke drills
Activatie	Balans	Dynamische balans	Return-to-play testen
Lichte belasting	Coördinatie	Loopschema	

04 TOP OEFENINGEN

1 QUAD SET (ISOMETRISCH)



Span de bovenbeenspier aan door je knie in de grond te duwen. Houd de spanning vast.

3 sets x 10-15 herh. (5 sec. vasthouden)

2 STRAIGHT LEG RAISE



Til je gestrekte been op. Houd je knie recht en span je bovenbeen aan.

3 sets x 10-15 herh.

3 WALL SIT (KORTE DUUR)



Zak tegen de muur met je knieën in 90°. Houd kort vast en bouw op.

3 sets x 20-45 sec.

4 STEP UP



Stap rustig op een verhoging en kom weer gecontroleerd naar beneden.

3 sets x 10-15 herh. per been

5 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 30-60 sec.

6 SQUAT TO CHAIR (DEEL SQUAT)



Zak gecontroleerd naar een stoel en kom weer omhoog. Niet dieper dan pijnvrij.

3 sets x 10-15 herh.

7 CALF RAISE (TWEEBENIG)



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

3 sets x 15-20 herh.

8 HAMSTRING BRIDGE



Brug omhoog met je heupen en span je bil- en hamstringspieren aan.

3 sets x 10-15 herh.

9 SIDE STEP (MET BAND)



Zet kleine stappen zijwaarts met een weerstandsband rond je voeten.

3 sets x 10-15 stappen per kant

10 HEEL WALK / TOE WALK



Loop op je hielen en/of tenen om je onderbenen en knie te versterken.

2-3 sets x 20 meter

11 SLOW RUN (PIJNVRIJ)



Rustig joggen op vlakke ondergrond zonder pijn. Begin kort en bouw langzaam op.

2-4 sets x 1-5 min.

12 SPRINT TECHNIEK DRILLS



High knees, butt kicks, skipping. Focus op techniek en controle.

2-3 sets x 20-30 meter

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)
- ✓ Krachttraining bovenlichaam
- ✓ Techniektraining (zonder belasting)

TE MIJDEN (IN ACUTE FASE)

- ✗ Sprinten en explosieve bewegingen
- ✗ 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 kracht t.o.v. andere been
- ✓ Kracht gelijk aan andere zijde (≥ 90%)
- ✓ Goede controle en stabiliteit
- ✓ Sprints, springen en draaien zonder pijn
- ✓ Sport specifieke testen succesvol

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

08 WAARSCHUWINGSSIGNALEN

- ⚠ Toenemende pijn en zwelling
- ⚠ Pijn bij rust of 's nachts
- ⚠ Gevoel van instabiliteit in de lies
- ⚠ Pijn die niet wegtrekt met rust
- ⚠ Stijfheid of bewegingsbeperking
- ⚠ 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.