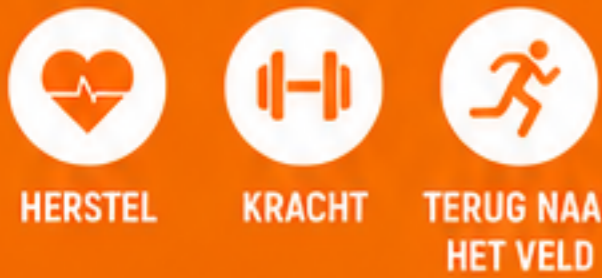




# SPIERBLESSURES ACHTERZIJDE BOVENBEEN

## HERSTELGIDS 2026

OEFENINGEN & HERSTELPLANNEN  
VOOR EEN VEILIG EN EFFECTIEF  
HERSTEL NA BLESSURE



HERSTEL

KRACHT

TERUG NAAR  
HET VELD

SAMEN STERK.

## 01 WAT ZIJN SPIERBLESSURES ACHTERZIJDE BOVENBEEN?

Spierblessures aan de achterzijde van het bovenbeen betreffen meestal de hamstrings. Deze spieren zorgen voor buigen van de knie en het naar achteren brengen van de heup.

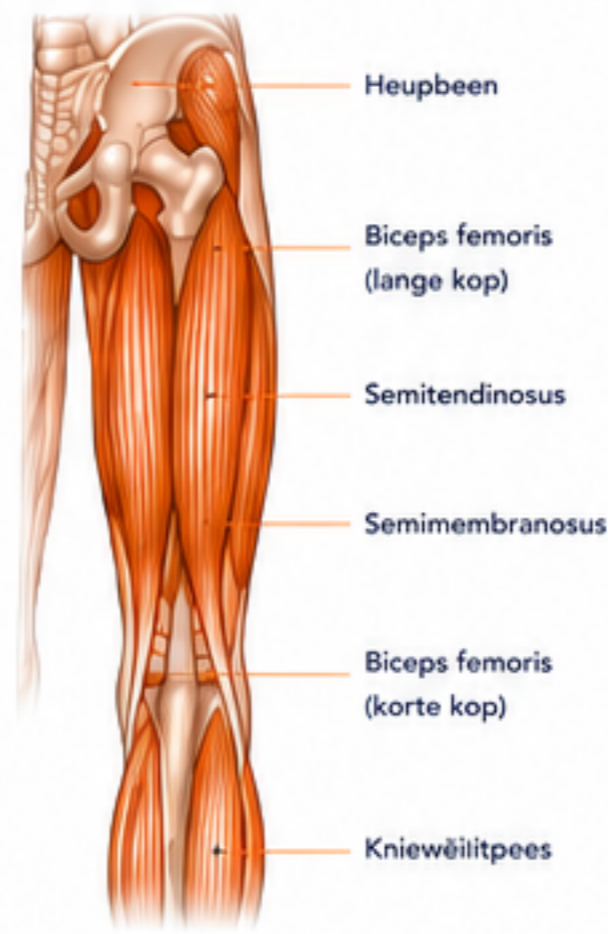
### Veel voorkomende oorzaken:

- Overbelasting door te veel of te intensief trainen
- Sprints, accelereren of abrupt afremmen
- Spiervermoeidheid of disbalans
- Plotselinge of stijgende sprints of schoppen
- Onvoldoende warming-up of mobiliteit
- Slechte techniek of onvoldoende rust

### Typische klachten:

- Pijn in de achterkant van het bovenbeen (vaak bij sprints of rekken)
- Pijn bij zitten, buigen of lopen
- Stijfheid en trekkend gevoel
- Verminderde kracht en explosiviteit
- Gevoeligheid bij druk op de spier

## ANATOMIE



Heupbeen

Biceps femoris (lange kop)

Semitendinosus

Semimembranosus

Biceps femoris (korte kop)

Kniewëitpees

## TYPES SPIERBLESSURES

### VERREKING (GRAAD I)

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

### SCHEURING (GRAAD II)

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

### SCHEURING (GRAAD III)

Volledige spierscheur.  
Hevige pijn, zwelling.  
nauwelijks tot geen kracht.

## 02 DOELEN HERSTEL

- ✓ Pijn en spierspanning verminderen
- ✓ Mobiliteit en flexibiliteit verbeteren
- ✓ Kracht en explosiviteit 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	Explosieve kracht	Sport specifieke drills
Lichte activatie	Belasting verhogen	Snelheid opbouwen	Return-to-play testen
Spiercontrole	Looptechniek	Specifieke training	Volledig herstel & performance
Belasting laag	Coördinatie	Belasting hoog	

## 04 TOP OEFENINGEN

### 1 HAMSTRING STRETCH (LIG)



Houd je knie gestrekt en trek je been rustig naar je toe. Voel de rek aan de achterkant.

3 sets x 20–30 sec. per been

### 2 DYNAMIC LEG SWING



Zwaai je been voor- en achterwaarts. Houd je romp recht en controleer de beweging.

3 sets x 10–15 herh. per been

### 3 GLUTE BRIDGE



Span je bilspieren aan en duw je heupen omhoog.

3 sets x 12–15 herh.

### 4 NORDIC HAMSTRING (LICHT)



Kniel op een matje en laat je bovenlichaam langzaam naar voren zakken.

3 sets x 5–8 herh.

### 5 SINGLE LEG BRIDGE



Duw je heupen omhoog en houd één been gestrekt.

3 sets x 10–12 herh. per been

### 6 SLIDER LEG CURL



Haal je hielen naar je bilspieren en strek weer uit.

3 sets x 8–12 herh.

### 7 REVERSE HYPEREXTENSION



Strek je heupen en span je bil- en hamstringspieren aan.

3 sets x 10–15 herh.

### 8 RDL (ROMANIAN DEADLIFT)



Houd een lichte buiging in je knieën. Duw vanuit je heupen en houd je rug recht.

3 sets x 8–12 herh.

### 9 HIP HINGE (GOOD MORNING)



Buig vanuit je heupen en naar voren imen gecontroleerd terug.

3 sets x 12–15 herh.

### 10 STEP UP (EXPLOSIEF)



Stap krachtig op en kom explosief omhoog.

3 sets x 8–10 herh. per been

### 11 SPRINT DRILLS



Focus op techniek, explosiviteit en korte versnellingen.

3–6 herhalingen van 10–30 meter

### 12 HIGH KNEES / BOUNDS



Knieën hoog optrekken en actief afzetten.

Ritme en techniek staan centraal.

3 sets x 20–30 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

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

### TE MIJDEN (IN ACUTE FASE)

- ✗ Sprints en acceleraties
- ✗ Plyometrie en sprongen
- ✗ Harde ondergronden / heuvels
- ✗ Schoppen en trappen
- ✗ 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 knie
- ✓ Kracht gelijk aan andere zijde (≥ 90%)
- ✓ Goede controle en stabiliteit
- ✓ Sprints, 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 "scheuren" of plots verlies van kracht
- ⚠ Pijn die niet wegtrekt met rust
- ⚠ Instabiliteit of "doorzakken"

Raadpleeg de fysio of medische staf bij twijfel.

## BELANGRIJKE RICHTLIJNEN

Pijn is een signaal. Bouw rustig op en / of langzaam terug.

- ✗ Geen toename van pijn tijdens en na de tijden en na de oefeningen.
- ✗ Consistentie is de sleutel tot herstel.