



HEUPKLACHTEN

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 HEUPKLACHTEN?

Heupklachten ontstaan door overbelasting, een verkeerde beweging, spierspanning of instabiliteit rondom het heupgewricht.

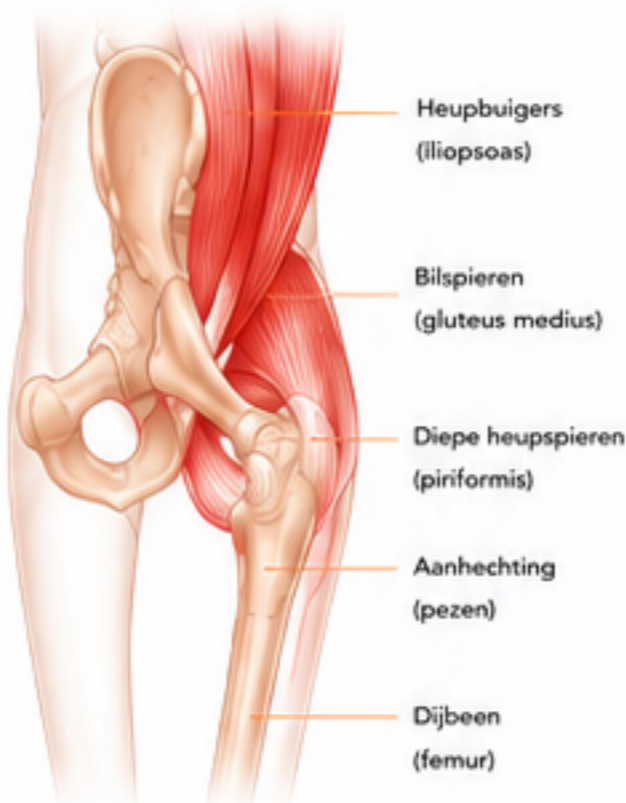
Veel voorkomende oorzaken:

- Overbelasting door sport of training
- Spierzwakte of disbalans
- Slechte mobiliteit of bewegingspatroon
- Instabiliteit van de heup of romp
- Acute trauma (verrekking, stoot, val)

Typische klachten:

- Pijn aan de zijkant van de heup
- Pijn in de lies of diepe heup
- Stijfheid of bewegingsbeperking
- Pijn bij lopen, rennen, draaien of springen
- Pijn bij liggen op de aangedane zijde

ANATOMIE



Heupbuigers
(iliopsoas)

Bilspieren
(gluteus medius)

Diepe heupspieren
(piriformis)

Aanhechting
(pezen)

Dijbeen
(femur)

TYPES HEUPKLACHTEN

LIESPIJN (GROIN PAIN)

Pijn in de lies door overbelasting van heupbuigers, adductoren of gewricht.

HEUPBURSITIS

Pijn aan de buitenzijde van de heup door peesirritatie bij gluteus medius.

DIEPE HEUPPIJN

Pijn in de bil of lies door overbelasting of irritatie van het heupgewricht.

SPIERVERSTREKKING

Verrekking van heupbuigers, bilspieren of lies/adductoren.

02 DOELEN HERSTEL

- ✓ Pijn en irritatie verminderen
- ✓ Mobiliteit en beweeglijkheid verbeteren
- ✓ Kracht en stabiliteit opbouwen
- ✓ Spierbalans en controle 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	Balans	Snelheid & wendbaarheid	Return-to-play testen
Stabiliteit basis	Coördinatie	Sport specifieke drills	Volledig herstel & performance
Belasting aanpassen	Belasting opbouwen	Intensiteit verhogen	

04 TOP OEFENINGEN

1 HEUPBUIGER STRETCH (LUNGE)



Maak een uitvalpas. Duw je heup voorzichtig naar voren en voel rek in de heupbuiger.

3 sets x 30 sec. per kant

2 VLINDER STRETCH



Zit met voetzolen tegen elkaar. Laat je knieën naar beneden zakken.

3 sets x 30-45 sec.

3 HEUP CIRCLES



Maak cirkels met je heup in beide richtingen.

3 sets x 10 cirkels per richting

4 CLAMSHELL



Lig op je zij, knieën gebogen. Open en sluit je bovenste knie.

3 sets x 15-20 herh. per kant

5 SIDE LYING LEG RAISE



Lig op je zij en hef je bovenste been omhoog. Houd je heup recht.

3 sets x 15-20 herh. per kant

6 BRIDGE



Lig op je rug, voeten plat. Duw je heupen omhoog en span je bilspieren aan.

3 sets x 12-15 herh.

7 SINGLE LEG BRIDGE



Zelfde als bridge, maar op één been.

3 sets x 10-12 herh. per been

8 MONSTER WALK (BAND)



Zet een weerstandsband rond je bovenbenen. Maak kleine stappen zijwaarts.

3 sets x 10-15 stappen per kant

9 SQUAT TO CHAIR



Zak gecontroleerd door je knieën en kom weer omhoog.

3 sets x 12-15 herh.

10 LATERAL LUNGE



Stap opzij en zak door één knie. Houd je andere been gestrekt.

3 sets x 10-15 herh. per kant

11 STEP UP



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

3 sets x 12-15 herh. per been

12 HIP HINGE



Buig vanuit je heupen naar voren met een rechte rug. Span je bilspieren aan.

3 sets x 12-15 herh.

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)

- ✗ Rennen en sprinten
- ✗ Springen en plyometrie
- ✗ Hardlopen op harde ondergrond
- ✗ Diepe squat of lunges
- ✗ Zware krachttraining onderlichaam

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
- ✓ Kracht gelijk aan andere zijde (≥ 90%)
- ✓ Goede controle en stabiliteit
- ✓ Sprongen en landingen 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 of vastlopen
- ⚠ 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.