



HIELSPOOR BLESSURE

HERSTELGIDS 2026

OEFENINGEN & HERSTELPLANNEN VOOR EEN VEILIG EN EFFECTIEF HERSTEL NA EEN HIELSPOOR



HERSTEL



KRACHT



TERUG NAAR HET VELD

SAMEN STERK. ROOD-WIT HART.

01 WAT IS EEN HIELSPOOR BLESSURE?

Een hielspoor is een botangroei aan de onderzijde van het hielbeen (calcaneus), vaak in combinatie met overbelasting van de peesplaat (fascia plantaris). Dit veroorzaakt pijn onder de hiel, vooral bij de eerste stappen in de ochtend of na rust.

Veel voorkomende oorzaken:

- Overbelasting door te veel of te intensief trainen
- Verminderde flexibiliteit van kuit en voetboog
- Slechte schokdemping / verkeerd schoeisel
- Overgewicht of plotselinge toename belasting
- Harde ondergronden

Typische klachten:

- Stekende of zeurende hiel, vooral 's ochtends
- Pijn bij staan, lopen of na rustperiodes
- Stijfheid bij de eerste stappen
- Pijn die afneemt na "inlopen", maar terugkeert na belasting
- Gevoeligheid bij druk op de onderzijde van de hiel

ANATOMIE



TYPES HIELSPOOR BLESSURES

OVERBELASTING (GRAAD I)

Lichte irritatie van de peesplaat. Pijn na activiteit, geen zwelling, geen krachtverlies.

IRRITATIE / ONTSTEKING (GRAAD II)

Aanhoudende pijn en stijfheid, meer pijn bij belasting en na rust. Belasting beperkt mogelijk.

CHRONISCH (GRAAD III)

Langdurige klachten (> 3 maanden). Hevige pijn, stijfheid en beperkte functie. Impact op dagelijks leven en sport.

02 DOELEN HERSTEL

- ✓ Pijn en ontsteking 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 activiteit	Belasting verhogen	Spelheid & opbouwen	Return-to-play testen
Spiercontrole	Coördinatie	Specifieke training	Volledig herstel & performance
Belasting laag	Looptechniek	Belasting hoog	

04 TOP OEFENINGEN

1 KUIT STRETCH (GESTREKT)



Zet één voet achteruit, houd de hiel op de grond en strek de knie. Leun naar voren.

3 sets x 30-45 sec. per been

2 KUIT STRETCH (GEBOGEN)



Zet één voet achteruit, buig de knie en houd de hiel op de grond. Leun naar voren.

3 sets x 30-45 sec. per been

3 VOETZOOI STRETCH



Zet je voet op een handdoek. Trek rustig de tenen naar je toe. Voel rek onder de voetzool.

3 sets x 30-45 sec. per been

4 ECCENTRIC CALF RAISE



Kom op je tenen met 2 benen, breng het gewicht naar één been en laat langzaam zakken.

3 sets x 12-15 herh. per been

5 TOE RAISES (TIBIALIS)



Kom op je hielen (zo veel mogelijk) en houd je tenen omhoog. Versterkt de spieren aan de voorkant van je onderbeen.

3 sets x 15-20 herh.

6 VOETROL MET BAL / FLES



Rol met je voetzool over een tennisbal of fles van hiel naar voorvoet en terug. Focus op pijnlijke plekken.

2-3 min. per voet

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 van één been. Houd je knie in lijn en voet stabiel.

3 sets x 10-12 herh. per been

9 HOP ON THE SPOT



Spring op één been omhoog en land zacht. Focus op controle en stabiliteit.

3 sets x 15-20 hops per been

10 LUNGES (VOORWAARTS)



Stap naar voren en zak recht naar beneden. Duw terug omhoog via de hiel.

3 sets x 10-12 herh. per been

11 SKIPPING (LICHT)



Knieën hoog optrekken en actief afzetten op de voorvoet. Focus op techniek en souplesse.

3 sets x 20-30 m.

12 SPRINT ACCELERATIES



Maak korte sprints van 10-20 meter. Focus op techniek en geleidelijke opbouw.

4-6 herhalingen

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)
- ✓ Krachttraining (bovenlichaam)
- ✓ Core stability oefeningen
- ✓ Mobiliteit & stretching

TE MIJDEN (IN ACUTE FASE)

- ✗ Hardlopen en sprinten
- ✗ Springen en explosieve bewegingen
- ✗ Zware krachttraining (onderrug belasten)
- ✗ Diepe vooroverbuïjvingen
- ✗ 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 enkel en voet
- ✓ 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 "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 de fysio of medische staf.