



KNIE BINNEN EN/OF BUITEN BAND BLESSURE

HERSTELGIDS 2026

OEFENINGEN & HERSTELPLANNEN VOOR EEN VEILIG EN EFFECTIEF HERSTEL NA EEN KNIE BAND BLESSURE



HERSTEL



KRACHT



TERUG NAAR HET VELD

SAMEN STERK. ROOD-WIT HART.

01 WAT IS EEN KNIE BINNEN EN/OF BUITEN BAND BLESSURE?

De kniebanden geven stabiliteit aan het kniegewricht. Bij een verrekking of overrekking kunnen de binnen- (MCL) of buitenband (LCL) gedeeltelijk of volledig scheuren. Dit ontstaat vaak door een zijwaartse kracht op de knie, bijvoorbeeld bij een tackle, draaien, beweging of val.

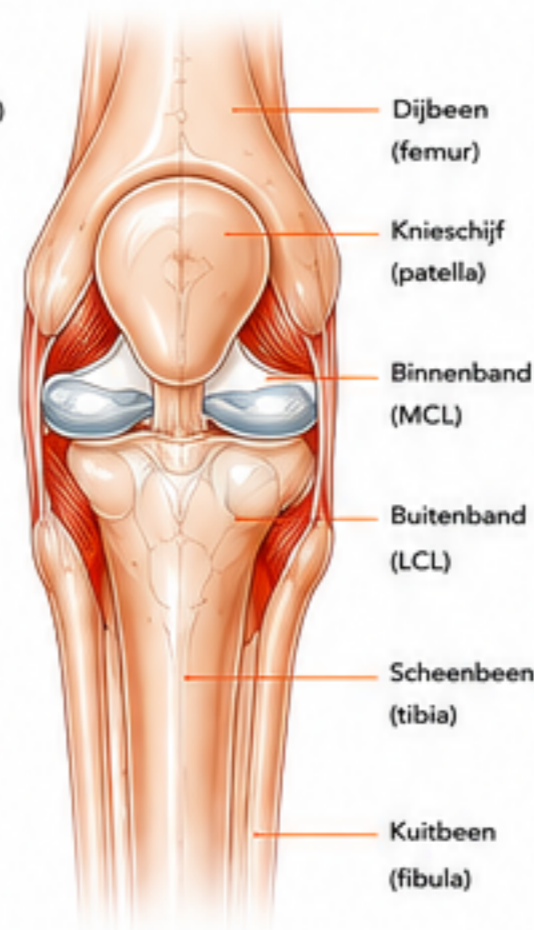
Veel voorkomende oorzaken:

- zijwaartse impact (tegenstander, landing, val)
- verdraaiing van de knie met voet gefixeerd
- overbelasting van de knie
- ongecontroleerde richtingverandering
- contact bij schieten of tackelen

Typische klachten:

- pijn aan de binnen- of buitenzijde van de knie
- zwelling, soms blauwe plek
- gevoel van instabiliteit of 'doorzakken'
- pijn bij lopen, trappen of draaien
- beperkte bewegingsuitslag

ANATOMIE



TYPES BAND BLESSURES

VERSTUIKING GRAAD I (LICHT)

Lichte rekking van de band. Pijn bij belasting, geen instabiliteit. Meestal geringe zwelling.

VERSTUIKING GRAAD II (MATIG)

Gedeeltelijke scheur van de band. Meer pijn, zwelling en instabiliteit. Belasting beperkt mogelijk.

VERSTUIKING GRAAD III (ERNSTIG)

Volledige scheur (ruptuur) van de band. Ernstige instabiliteit, vaak grote zwelling. Medische of chirurgische behandeling noodzakelijk.

COMBINATIE LETSELS

Vaak met letsel aan kruisbanden, meniscus of kraakbeen. Medische beoordeling altijd noodzakelijk.

02 DOELEN HERSTEL

- ✓ Pijn en zwelling verminderen
- ✓ Mobiliteit volledig herstellen
- ✓ Kracht en stabiliteit opbouwen
- ✓ Spierbalans en coördinatie 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 stabiliteit | Sport specifieke drills |
| Lichte activatie | Balans | Specifieke training | Return-to-play testen |
| Spiercontrole | Coördinatie | Belasting hoog | Volledig herstel & performance |
| Belasting laag | Belasting verhogen | | |

04 TOP OEFENINGEN

1 QUAD SET (ISOMETRISCH)



Span de bovenbeenspier aan door je knie in de grond te drukken. Houd de spanning vast. 3 sets x 10-15 sec.

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 HEEL SLIDES



Schuif je hiel naar je bil en strek je been weer langzaam uit. 3 sets x 10-15 herh.

4 SIDE LYING LEG RAISE



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

5 BRIDGE



Lig op je rug, voeten plat. Duw je heupen omhoog en span je bilspieren aan. 3 sets x 12-15 herh.

6 MINI SQUAT



Buig licht door je knieën (0-45°). Houd je rug recht en knieën boven je tenen. 3 sets x 10-15 herh.

7 STEP UP



Stap op een verhoging en kom gecontroleerd weer terug. 3 sets x 10-12 herh. per been

8 LATERAL STEP



Zet zijwaartse stappen met een weerstandsband rond je knieën. Blijf in lichte squat. 3 sets x 10-15 stappen per richting

9 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 20-30 sec. per been

10 HAMSTRING CURL (GLIDER/BAL)



Trek je hiel naar je bil op een glijdoek of met fitbal. 3 sets x 10-12 herh.

11 SPRINT DRILLS



Korte acceleraties en deceleraties (5-10 m). Focus op techniek en kniecontrole. 3 sets x 4-6 herh. per been

12 DIRECTION CHANGE



Maak snelle richtingsveranderingen met lage belasting. Focus op controle en stabiliteit. 3 sets x 5-8 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 (lage weerstand)
- ✓ Zwemmen
- ✓ Elliptical (licht)
- ✓ Krachttraining bovenlichaam
- ✓ Core stabiliteit oefeningen
- ✓ Mobiliteit & stretching

TE MIJDEN (IN ACUTE FASE)

- ✗ Sprints en acceleraties
- ✗ Draaibewegingen in knie (pivot)
- ✗ Springen en plyometrie
- ✗ Harde ondergronden / heuvels
- ✗ Tackles en contact

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 knie
- ✓ Kracht gelijk aan andere zijde (≥ 90%)
- ✓ Goede controle en stabiliteit
- ✓ Springen, landen en rennen 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 blokkade of vastlopen
- ⚠ Instabiliteit of 'doorgeven' van knie
- ⚠ Pijn die niet wegtrekt met rust
- ⚠ Klikken, knappen of slotklachten
- ⚠ Uitstralende pijn in onderbeen

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.