



KNIE KRUISBAND BLESSURE

HERSTELGIDS 2026

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



HERSTEL



KRACHT



TERUG NAAR HET VELD

SAMEN STERK. ROOD-WIT HART.

01 WAT IS EEN KNIE KRUISBAND BLESSURE? ANATOMIE

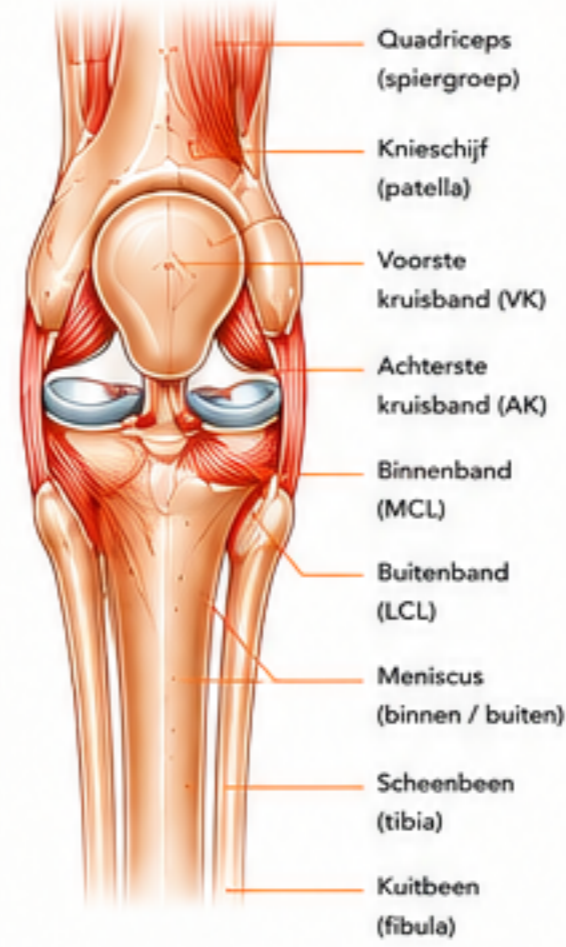
De kruisbanden (voorste en achterste kruisband) zorgen voor stabiliteit van de knie bij draai-, rem- en springbewegingen. Een kruisband blessure ontstaat vaak door een combinatie van rotatie en voorwaartse kracht, bijvoorbeeld bij een plotselinge richtingsverandering, landingsfout of contact.

Veel voorkomende oorzaken:

- Plotselinge draai met voet gefixeerd op de grond
- Val met verdraaiing van de knie
- Landen na sprong met instabiel kniegewricht
- Contact / tackle van opzij
- Overbelasting of techniekfouten

Typische klachten:

- 'Knak' of 'plop' in de knie op het moment van letsel
- Zwelling binnen enkele uren (hemartros)
- Gevoel van instabiliteit of 'doorzakken'
- Pijn bij lopen, traplopen of draaien
- Verminderde kracht en bewegingsuitslag



TYPES KRUISBAND BLESSURES

VOORSTE KRUISBAND (VK)

Meest voorkomend. Instabiliteit bij vooruitbeweging, 'doorzakken', zwelling.

ACHTERSTE KRUISBAND (AK)

Minder vaak. Pijn in de knieholte, instabiliteit bij achterwaartse kracht.

GEÏSOLEERD / GEÏSOLEERD DEELSCHEUR

Alleen kruisband beschadigd.

COMBINATIE LETSELS

Vaak in combinatie met meniscus, binnen-/buitenband of kraakbeen. Medische en soms chirurgische behandeling nodig.

02 DOELEN HERSTEL

- Pijn en zwelling verminderen
- Volledige mobiliteit herstellen
- Kracht en stabiliteit opbouwen
- Coördinatie en neuromusculaire controle verbeteren
- Terug naar sport zonder klachten of instabiliteit

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 (basis)	Specifieke training	Return-to-play testen
Spiercontrole	Coördinatie	Belastingsopbouw	Volledig herstel & performance
Belasting laag	Belasting verhogen	Loopschema	

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 MINI SQUAT



Buig licht door je knieën (0-45°). Houd je rug recht en knieën boven je tenen.

3 sets x 10-15 herh.

5 STEP UP



Stap gecontroleerd op een verhoging en kom weer rustig terug.

3 sets x 10-12 herh.

6 BRIDGE



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

3 sets x 12-15 herh.

7 BALANS OP ÉÉN BEEN



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.

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 HAMSTRING CURL (GLIDER/BAL)



Trek je hiel naar je bil op een glijdoek of met fitbal.

3 sets x 10-15 herh.

10 SINGLE LEG DEADLIFT



Leun naar voren met een rechte rug en til je achterste been op. Focus op balans en controle.

3 sets x 10-12 herh. per been

11 SPRINT DRILLS



Korte acceleraties en deceleraties (5-10 m). Focus op techniek en kniecontrole.

3 sets x 4-6 herh.

12 CHANGE OF DIRECTION



Maak snelle richtingsveranderingen met lage belasting. Focus op controle en stabiliteit.

3 sets x 5-6 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 stability oefeningen
- Mobiliteit & stretching

TE MIJDEN (IN ACUTE FASE)

- Springen en plyometrie
- Draaibewegingen in knie (pivot)
- Harde ondergronden / heuvels
- Contact en tackles

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 instabiliteit of 'doorzakken'
- 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 oefening.
- Consistentie is de sleutel tot herstel.