



KNIE MENISCUS BLESSURE

HERSTELGIDS 2026

OEFFENINGEN & HERSTELPLANNEN VOOR EEN VEILIG EN EFFECTIEF HERSTEL NA EEN KNIE MENISCUS BLESSURE



HERSTEL



KRACHT



TERUG NAAR HET VELD

SAMEN STERK. ROOD-WIT HART.

01 WAT IS EEN KNIE MENISCUS BLESSURE?

De menisci zijn twee halvemaanvormige kraakbeenstructuren tussen het dijbeen (femur) en het scheenbeen (tibia). De binnenste meniscus (mediale meniscus) en de buitenste meniscus (laterale meniscus) zorgen voor schokdemping, stabiliteit en een goede verdeling van krachten in de knie.

Een meniscus blessure ontstaat vaak door een draai-beweging met de voet vast op de grond, een diepe squat, een tackle of overbelasting.

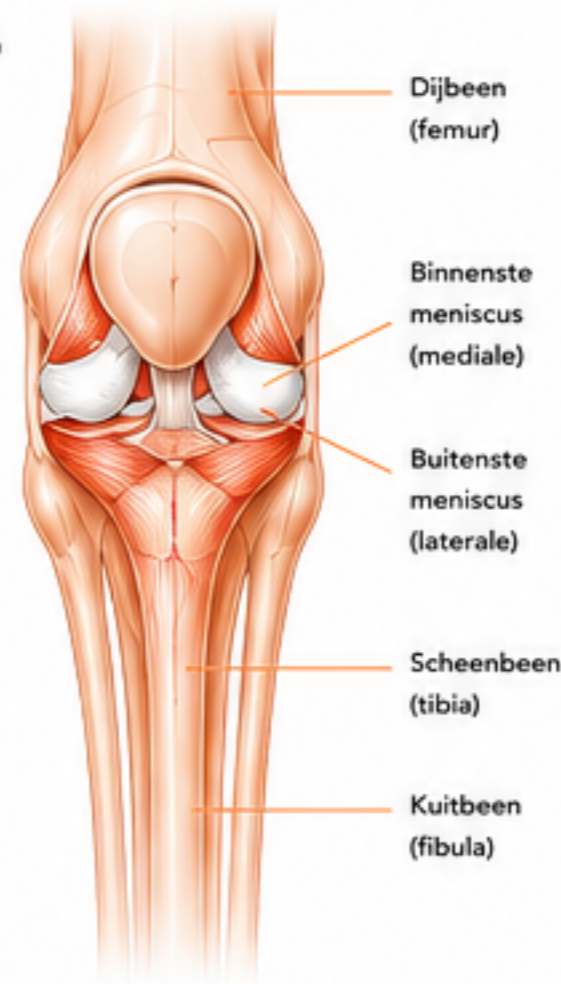
Veel voorkomende oorzaken:

- Draai-beweging met de knie belast (voet gefixeerd)
- Plotseling stoppen of van richting veranderen
- Tackles en botsingen tijdens wedstrijden
- Overbelasting en herhaalde belasting
- Slechte been-as en spierzwakte (heup/knie)

Typische klachten:

- Pijn aan de binnen- of buitenzijde van de knie
- Zwelling binnen enkele uren na het incident
- Klik- of slotgevoel in de knie
- Moeite met volledig strekken of buigen
- Pijn bij traplopen, hurken of draaien

ANATOMIE



Dijbeen (femur)

Binnenste meniscus (mediale)

Buitenste meniscus (laterale)

Scheenbeen (tibia)

Kuitbeen (fibula)

TYPES MENISCUS BLESSURES

SCHEUR (GRAAD I – LICHT)

Kleine scheur in de meniscus. Lichte pijn en zwelling.

SCHEUR (GRAAD II – MATIG)

Grotere scheur, soms instabiel. Meer pijn, zwelling en klikgevoel.

SCHEUR (GRAAD III – ERNSTIG)

Grote scheur, mogelijk flap of lockend meniscus. Hevige pijn, knie kan blokkeren.

COMPLEXE SCHEUR

Meerdere scheuren of combinatie met kraakbeenschade. Vaak medische of chirurgische zorg nodig.

02 DOELEN HERSTEL

- Pijn en zwelling verminderen
- Mobiliteit volledig herstellen
- Kracht en stabiliteit opbouwen
- Coördinatie en balans 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	Coördinatie	Specifieke training	Volledig herstel & performance
Spiercontrole	Looptechniek	Belasting hoog	
Belasting laag	Belasting verhogen		

04 TOP OEFENINGEN

1 HEEL SLIDE



Lig op je rug. Schuif je hiel naar je billen en strek weer uit.

3 sets x 12-15 herh. per been

2 QUAD SET



Span je bovenbeenspier aan door je knie in de grond te duwen.

3 sets x 10-15 herh. 5-10 sec. vasthouden

3 STRAIGHT LEG RAISE



Til je gestrekte been op naar schouderhoogte. Houd je knie recht.

3 sets x 10-15 herh. per been

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. per been

6 FRENCH SQUAT



Rug tegen muur, beide voeten naar voren. Zak langzaam en kom rustig terug.

3 sets x 10-12 herh.

7 BRIDGE



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

3 sets x 12-15 herh. per been

8 SIDE LEG RAISE



Lig op je zij en hef je bovenste been omhoog. Houd je romp stabiel.

3 sets x 12-15 herh. per zijde

9 CLAMSHELL



Lig op je zij, knieën 90°. Open en sluit je bovenste knie zonder je heup te draaien.

3 sets x 12-15 herh. per zijde

10 BALANS OP EEN BEEN



Sta op één been en houd je balans. Maak het moeilijker door je ogen te sluiten.

3 sets x 20-30 sec. per been

11 LATERAL BAND WALK



Zet een weerstandsband rond je enkels. Zijwaarts stappen met lichte buiging in je knieën.

3 sets x 10-15 stappen per richting

12 SPRINT DRILLS



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

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 stabiliteit oefeningen
- Mobiliteit & stretching

TE MIJDEN (IN ACUTE FASE)

- Diepe squats en lunges
- Draai-bewegingen in knie (pivot)
- Springen en plyometrie
- Harde ondergrond en / 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.
- Communiceer met je begeleider of medische staf.