



GROEI GERELATEERDE ACHILLESPEES - HAK KLACHTEN

HERSTELGIDS 2026

DEFENINGEN & HERSTELPLANNEN VOOR EEN VEILIG EN EFFECTIEF HERSTEL NA BLESSURE



HERSTEL



KRACHT



TERUG NAAR HET VELD

SAMEN STERK. ROOD-WIT HART.

01 WAT ZIJN GROEI GERELATEERDE ACHILLESPEES - HAK KLACHTEN?

Deze klachten ontstaan door overbelasting van de achillespees of de aanhechting op het hielbeen, vaak in combinatie met een groeispurt (8-16 jaar).

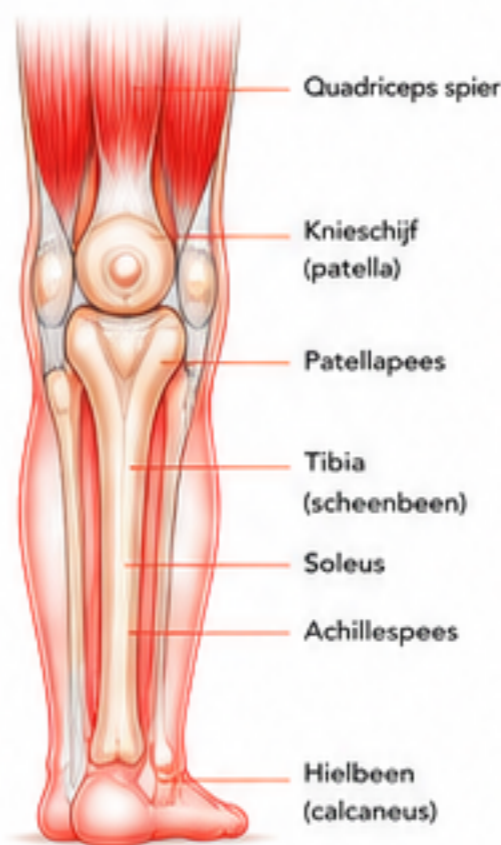
Veel voorkomende oorzaken:

- Snelle groei
- Strakke kuitspieren
- Overbelasting door sport (springen, rennen)
- Slechte schoeisel / harde ondergrond
- Onvoldoende herstel tussen trainingen

Typische klachten:

- Pijn aan de achterkant van de hiel
- Stijfheid in de ochtend of na rust
- Pijn bij rennen, springen of traplopen
- Gevoeligheid of zwelling bij achillespees of aanhechting op de hiel

ANATOMIE



Quadriceps spier

Knieschijf (patella)

Patellapees

Tibia (scheenbeen)

Soleus

Achillespees

Hielbeen (calcaneus)

TYPEN KLACHTEN

SEVER'S ZIEKTE

Ontsteking van de groeischijf in het hielbeen (pijn onderaan de hiel).

INSERTIETENDINOPATHIE

Irritatie van de aanhechting van de achillespees op het hielbeen.

MIDPORTION ACHILLES TENDINOPATHIE

Pijn en stijfheid in het middelste deel van de achillespees.

02 DOELEN HERSTEL

- Pijn en irritatie verminderen
- Kracht en flexibiliteit verbeteren
- 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	Plyometrie (licht)	Sport specifieke drills
Lichte activatie	Balans	Dynamische balans	Return-to-play testen
Lichte belasting	Coördinatie	Loopschema	
Belasting laag	Belasting verhogen		

04 TOP OEFENINGEN

1 CALF STRETCH (GESTREKT)



Zet één been achter. Houd de hiel op de grond en duw je heupen naar voren. Rek de kuitspier.

3 sets x 30-45 sec.

2 CALF STRETCH (GEBOGEN KNIE)



Zet één been achter. Buig de achterste knie en duw je heupen naar voren. Je voelt rek lager in de kuit (soleus).

3 sets x 30-45 sec.

3 HEEL RAISE (BEIDBENIG)



Sta rechtop. Kom omhoog op je tenen en zak gecontroleerd weer naar beneden.

3 sets x 15-20 herh.

4 HEEL RAISE (EENBENIG)



Sta op één been. Kom omhoog op je tenen en zak langzaam terug.

3 sets x 10-15 herh.

5 ECCENTRIC HEEL DROP



Kom op je tenen met beide benen. Draag je gewicht over op één been en laat je hiel langzaam zakken onder de trede.

3 sets x 12-15 herh.

6 ISOMETRISCHE CALF HOLD



Duw met je voorvoet tegen de grond en houd de positie vast. Knie gestrekt.

3 sets x 30-45 sec.

7 TIBIA RAISE



Leun met je rug tegen de muur. Trek je tenen naar je toe (tibia omhoog). Versterkt de voorste scheenbeenspier.

3 sets x 15-20 herh.

8 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 30-45 sec.

9 SPRONG OP ÉÉN BEEN (LAAG)



Maak kleine sprongetjes op één been. Focus op zachte landing en controle.

3 sets x 10-15 herh.

10 HOPPING (VOOR/ACHTER)



Spring voor- en achterwaarts op één been. Houd je balans en land zacht op de voorvoet.

3 sets x 10-15 herh.

11 SIDE HOP



Spring zijwaarts van links naar rechts op één been.

3 sets x 10-15 herh. per kant

12 SPRINTER STARTS



Korte starts van 5-10 m. Focus op explosiviteit en goede techniek.

3-5 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

- ✓ Fietsen
- ✓ Zwemmen
- ✓ Elliptical (licht)
- ✓ Krachttraining bovenlichaam
- ✓ Techniektraining (zonder belasting)

TE MIJDEN (IN ACUTE FASE)

- ✗ Hardlopen en sprinten
- ✗ Springen en plyometrie
- ✗ Harde ondergronden
- ✗ Veel heuvels of trappen
- ✗ Sporten door de pijn heen

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 kracht t.o.v. andere been
- ✓ Pijnvrij bij springen en rennen
- ✓ Goede controle en stabiliteit
- ✓ Succesvolle uitvoering van RTP testen

Zie pagina 'Return-to-Play richtlijnen' voor volledige testen.

08 WAARSCHUWINGSSIGNALLEN

- ⚠ Toenemende pijn of zwelling
- ⚠ Pijn bij rust of 's nachts
- ⚠ Gevoel van instabiliteit in de lies
- ⚠ 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 of na de oefeningen.
- ⊕ Consistentie is de sleutel tot herstel.
- ⊕ Twijfel je? Raadpleeg de fysio of medische staf.