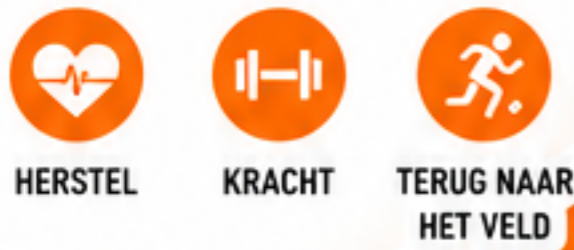




KNIE KLACHTEN

HERSTELGIDS 2026

OEFENINGEN & HERSTELPLANNEN
VOOR EEN VEILIG EN EFFECTIEF
HERSTEL NA BLESSURE



SAMEN STERK. ROOD-WIT HART.

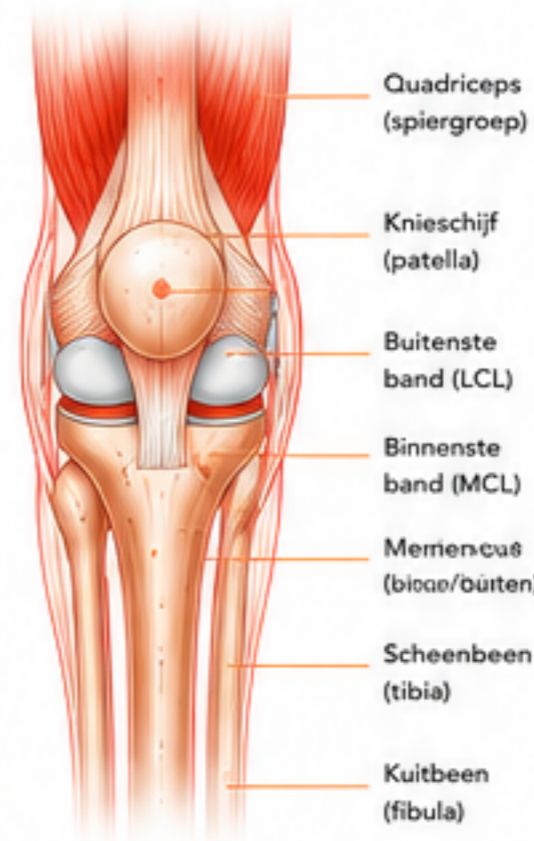
01 WAT ZIJN KNIE KLACHTEN?

Kniesklachten kunnen ontstaan door overbelasting, een verkeerde beweging, een val of een directe klap. De klachten kunnen aan de voorkant, zijkant, achterkant of in het kniegewricht zelf zitten.

Veel voorkomende oorzaken:

- Spieroverbelasting (te snel, te vaak)
- Spierzwakte of bewegingsonbalans
- Slechte techniek of beweegpatronen
- Instabiliteit na eerdere blessure
- Acut trauma (verwrikking, kneuzing, verdraaiing)

ANATOMIE



TYPES KLACHTEN

- PIJN AAN DE VOORKANT**
Pijn rond/achter de knieschijf, knieschijfpeespijn.
- PIJN AAN DE BINNENKANT**
Overbelasting van de binnenste band, pesanstrain of meniscus.
- PIJN AAN DE BUITENKANT**
Irritatie van de buitenste band of pees.
- PIJN ACHTER IN DE KNIE**
Kuitspierproblemen, knieholte irritatie of meniscus.
- GEWRICHTSKLACHTEN**
Zwelling, stijfheid, instabiliteit of 'slotklachten'.

02 DOELEN HERSTEL

- ✓ Pijn en zwelling verminderen
- ✓ Kracht en stabiliteit verbeteren
- ✓ Mobiliteit & bewegingsvrijheid herstellen
- ✓ Spierbalans en controle 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)	Intensiteit verhogen
Lichte kracht	Balans	Dynamische balans	Return-to-play testen
Balans (basis)	Meer diversiteit	Snelheid & wendbaarheid	Volledig herstel & performance
Belasting opbouwen	Coördinatie	Sport specifieke drills	

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 BRUG (GLUTE BRIDGE)



Kom met je rug op de grond. Span je bil- en beenspieren aan en houd je core actief.

3 sets x 12-15 herh.

4 MINI SQUAT



Zak gecontroleerd door je knieën tot ±45°. Houd je knieën boven je tenen.

3 sets x 12-15 herh.

5 WALL SIT



Zak tegen de muur met je knieën in 90°. Houd je rug en core actief.

3 sets x 20-45 sec.

6 STEP UP



Stap op een verhoging en kom gecontroleerd weer terug naar beneden.

3 sets x 10-15 herh. per been

7 LUNGE (STAP VOORUIT)



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

3 sets x 10-12 herh. per been

8 SIDE LUNGE



Stap breed opzij en zak door je knie. Houd je andere been gestrekt.

3 sets x 8-12 herh. per zijde

9 WIGGLE 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

10 BAND WALK



Loop zijwaarts met een weerstandsband rond je knieën. Houd je knieën licht gebogen.

3 sets x 10-15 stappen per kant

11 HAMSTRING CURL (GLIDER/BAL)



Trek je hiel naar je bil en strek weer terug uit. Focus op controle.

3 sets x 10-15 herh.

12 HOP & LAND (LICHT)



Spring klein voor- en achterwaarts en land zacht op beide benen.

3 sets x 8-10 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
- ✓ Zwemmen
- ✓ Elliptical (licht)
- ✓ Krachttraining bovenlichaam
- ✓ Core stability oefeningen
- ✓ Techniektraining (zonder impact)

TE MIJDEN (IN ACUTE FASE)

- ✗ Diepe squat en lunges
- ✗ Springen en plyometrie
- ✗ Hardlopen op harde ondergrond
- ✗ Plotselinge richtingsveranderingen
- ✗ Sporten met 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 kracht t.o.v. andere been
- ✓ Kraedn gelijk aan andere zijde (≥ 90%)
- ✓ Goede controle en stabiliteit
- ✓ Sprongen en landen zonder pijn/zwelling
- ✓ Sport specifieke testen succesvol

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

08 WAARSCHUWINGSSIGNALLEN

- ⚠ Toenemende pijn of zwelling
- ⚠ Instabiliteit / doorzakken knie
- ⚠ Pijn bij rust of 's nachts
- ⚠ Pijn die niet wegtrekt met rust
- ⚠ Stijfheid die niet wegtrekt
- ⚠ Klikken, slotklachten of blokkades

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.