



SPIERBLESSURES VOORZIJD E BOVENBEEN

HERSTELGIDS 2026

OEFENINGEN & HERSTELPLANNEN VOOR EEN VEILIG EN EFFECTIEF HERSTEL NA BLESSURE



HERSTEL



KRACHT



TERUG NAAR HET VELD

SAMEN STERK. ROOD-WIT HART.

01 WAT ZIJN SPIERBLESSURES VOORZIJD E BOVENBEEN?

Spierblessures aan de voorzijde van het bovenbeen betreffen meestal de quadriceps-spiere n. De meest voorkomende klachten ontstaan vaak door explosieve acties zoals sprinten, schoppen en springen.

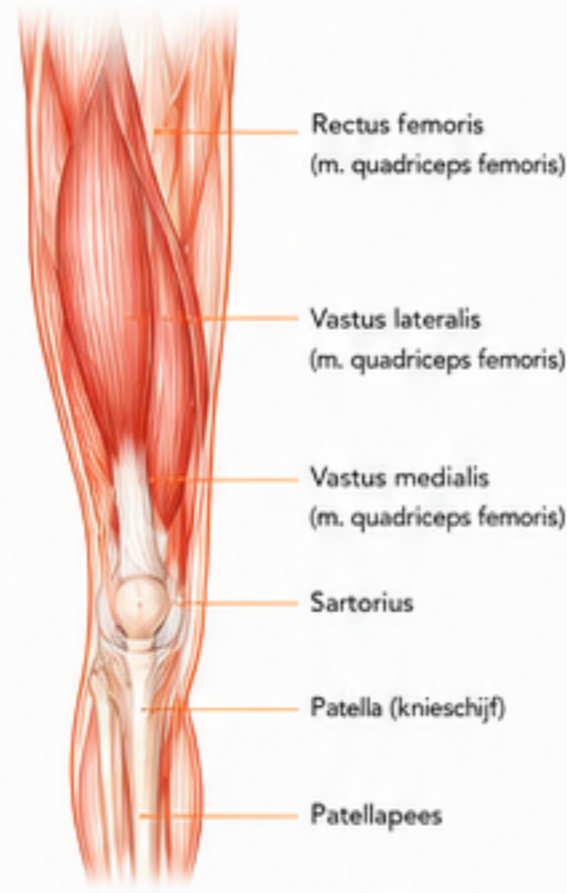
Veel voorkomende oorzaken:

- Overbelasting door te veel of te intensief trainen
- Spiervermoeidheid of disbalans
- Onvoldoende warming-up of mobiliteit
- Plotselinge versnelling of verandering van richting
- Slechte techniek of onvoldoende rust

Typische klachten:

- Pijn aan de voorkant van het bovenbeen (langs het scheenbeen)
- Pijn bij sprinten, schoppen of springen
- Stijfheid of trekkend gevoel in de spier
- Zwakte bij het aanspannen van de quadriceps
- Gevoeligheid bij druk op de spier

ANATOMIE



TYPES SPIERBLESSURES

VERREKING (GRAAD I)

Lichte spierscheuring. Pijn en stijfheid bij belasting, geen krachtverlies.

SCHEURING (GRAAD II)

Deelscheuring van de spier. Meer pijn, zwelling en krachtverlies. Belasting beperkt mogelijk.

SCHEURING (GRAAD III)

Volledige spierscheur. Hevige pijn, zwelling, nauwelijks tot geen kracht.

02 DOELEN HERSTEL

- ✓ Pijn en spierspanning verminderen
- ✓ Mobiliteit en flexibiliteit verbeteren
- ✓ Kracht en stabiliteit opbouwen
- ✓ Spieruithoudingsvermogen verbeteren
- ✓ Terug naar sport zonder klachten

03 4-WEKEN OPBOUWSCHEMA

| WEEK 1 | WEEK 2 | WEEK 3 | WEEK 4 |
|----------------|--------------------|---------------------|--------------------------------|
| Pijncontrole | Kracht opbouw | Functionele kracht | Snelheid & wendbaarheid |
| Mobiliteit | Stabiliteit | Explosieve kracht | Sport specifieke drills |
| Lichte kracht | Belasting verhogen | Snelheid & opbouwen | Return-to-play testen |
| Spieractivatie | Coördinatie | Specifieke training | Volledig herstel & performance |
| Belasting laag | Looptechniek | Belasting hoog | |

04 TOP OEFENINGEN

1 QUAD SET (ISOMETRISCH)



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

3 sets x 10-15 sec. (5 sec. vasthouden)

2 TOP WALK



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. Houd je knie en heup recht.

3 sets x 10-15 herh.

4 WALL SIT



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

3 sets x 20-45 sec.

5 SQUAT



Zak gecontroleerd door je knieën en kom weer omhoog. Houd je knieën in lijn met je voeten.

3 sets x 10-15 herh.

6 LUNGE (VOORWAARTS)



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

3 sets x 10-12 herh. per been

7 STEP UP



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

3 sets x 10-12 herh. per been

8 SPLIT SQUAT



Achterste voet op een verhoging. Zak recht naar beneden en duw terug omhoog.

3 sets x 8-12 herh. per been

9 LEG PRESS



Duw met beide benen tegen het platform en strek je knieën. Kom gecontroleerd terug.

3 sets x 10-15 herh.

10 LEG EXTENSION



Strek je knieën volledig en laat langzaam weer zakken.

3 sets x 10-15 herh.

11 FRONT KICK



Trap je been rustig naar voren en houd controle in de beweging. Richt op techniek.

3 sets x 10-15 herh. per been

12 SPRINT ACCELERATIES



Maak korte sprints van 10-20 meter. Focus op techniek en geleidelijke opbouw.

4-6 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)
- ✓ Core stability oefeningen
- ✓ Wandelen

TE MIJDEN (IN ACUTE FASE)

- ✗ Sprinten en acceleraties
- ✗ Plyometrie en springen
- ✗ Harde ondergronden / heuvels
- ✗ Sporten met contact / risico
- ✗ Langdurig staan of lopen

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 terugkijken naar baseline.

07 RETURN-TO-PLAY CRITERIA

- ✓ Pijnvrij bij dagelijkse activiteiten
- ✓ Volledige mobiliteit van enkel en onderbeen
- ✓ Kracht gelijk aan andere zijde (≥ 90%)
- ✓ Goede controle en stabiliteit
- ✓ Sprinten, springen en landen 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 'scheuren' of plots verlies van kracht
- ⚠ 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 en na de oefeningen.
- ✓ Consistentie is de sleutel tot herstel.
- ✓ Twijfel je? Raadpleeg de fysio of medische staf.

