



# ONDER RUG BLESSURE SI GEWRICHT HERSTELGIDS 2026

OEFFENINGEN & HERSTELPLANNEN  
VOOR EEN VEILIG EN EFFECTIEF  
HERSTEL NA BLESSURE



HERSTEL



KRACHT



TERUG NAAR  
HET VELD

SAMEN STERK. ROOD-WIT HART.

## 01 WAT IS EEN SI GEWRICHTS BLESSURE?

Het sacro-iliacaal (SI) gewricht verbindt het heiligbeen (sacrum) met het bekken (ilium). Een blessure ontstaat door overbelasting, een verkeerde beweging of instabiliteit rond het gewricht.

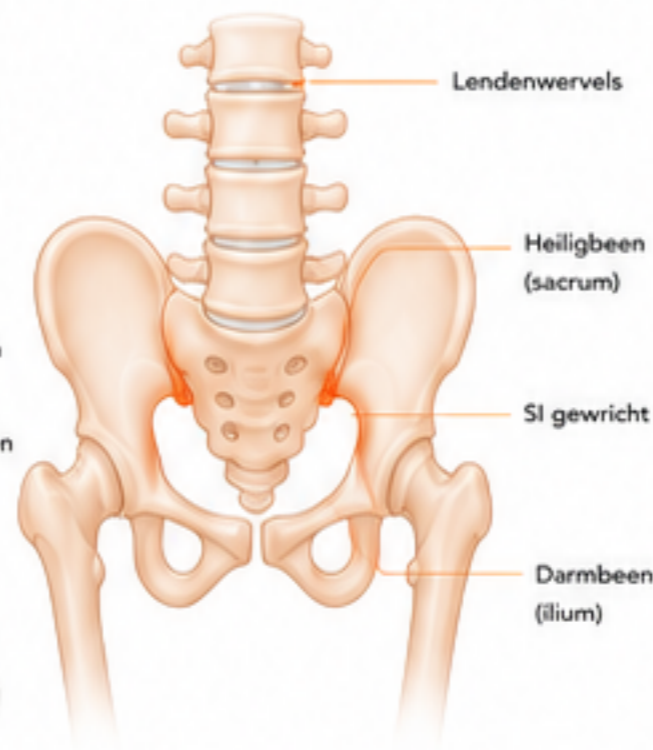
### Veel voorkomende oorzaken:

- Overbelasting door te veel of te intensief trainen
- Plotse bewegingen of verdraaiingen
- Slechte stabiliteit en controle van romp en heupen
- Spieronevenwichtigheid (heup, bil, rug)
- Asymmetrische belasting of eerdere blessures

### Typische klachten:

- Pijn aan één kant van de onderrug / boven de bil
- Pijn bij staan op één been, draaien of bukken
- Stijfheid in de onderrug of heupregio
- Pijn bij hardlopen, springen of traplopen
- Soms uitstralende pijn naar bil of bovenbeen

## ANATOMIE



Lendenwervels

Heiligbeen (sacrum)

SI gewricht

Darmbeen (ilium)

## TYPES SI GEWRICHTS BLESSURES

### OVERBELASTING / IRRITATIE (GRAAD I)

Lichte irritatie van gewricht of omliggende weefsels. Pijn en stijfheid bij belasting, geen krachtverlies.

### DYSFUNCTION / INSTABILITEIT (GRAAD II)

Verminderde stabiliteit of bewegingscontrole. Meer pijn, zwelling en spierspanning. Belasting beperkt mogelijk.

### ERNSTIGE DYSFUNCTION (GRAAD III)

Aanzienlijke instabiliteit of blokkade. Hevige pijn, zwelling, uitstralende pijn. Nauwelijks tot geen kracht.

## 02 DOELEN HERSTEL

- ✓ Pijn en spierspanning verminderen
- ✓ Mobiliteit en beweeglijkheid verbeteren
- ✓ Stabiliteit en controle van romp en bekken
- ✓ Spierkracht en coördinatie 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	Dynamische balans	Sport specifieke drills
Lichte activiteit	Belasting verhogen	Snelheid & opbouwen	Return-to-play testen
Spiercontrole	Looptechniek	Specifieke training	Volledig herstel & performance
Belasting laag	Coördinatie	Belasting hoog	

## 04 TOP OEFENINGEN

### 1 BEKKEN KANTELEN

Kantel je bekken naar achteren en naar voren.  
Focus op controle.



3 sets x 10-15 herh.

### 2 KNEE TO CHEST

Trek één knie rustig naar je borst.  
Houd je onderrug ontspannen.



3 sets x 15-20 sec. per been

### 3 CAT-COW

Maak je rug bol en hol in een rustig tempo.  
Verbeterd mobiliteit.



3 sets x 10-15 herh.

### 4 BRUG (BIL BRIDGE)

Span je bilspieren aan en kom omhoog.  
Houd je romp stabiel.



3 sets x 10-15 herh.

### 5 BIRD DOG

Strek tegenovergestelde arm en been uit.  
Houd je bekken stabiel.



3 sets x 8-12 herh. per zijde

### 6 ZIJWAARTSE PLANK (SIDE PLANK)

Steun op onderarm en zijwaart voet.  
Houd je lichaam in een rechte lijn.



3 sets x 15-30 sec. per zijde

### 7 CLAMSHELL

Lig op je zij, knieën gebogen. Open en sluit de bovenste knie.  
Houd je bekken stil.



3 sets x 12-15 herh. per zijde

### 8 DEAD BUG

Strek arm en tegenovergesteld been uit.  
Houd je onderrug op de grond.



3 sets x 8-12 herh.

### 9 PALLOF PRESS

Duw de band recht voor je uit.  
Houd je romp stabiel en draai niet.



3 sets x 10-15 herh. per zijde

### 10 SQUAT MET STABILITEIT

Zak gecontroleerd door je knieën.  
Focus op symmetrie en controle.



3 sets x 10-15 herh.

### 11 LUNGES (VOORWAARTS)

Stap naar voren en houd je romp stabiel.  
Duw terug omhoog via de hiel.



3 sets x 8-12 herh. per been

### 12 HEUP HINGE

Buig vanuit je heupen met neutrale rug.  
Voel de stretch in je hamstrings en bil.



3 sets x 10-15 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.

## 05 AANBEVOLEN ACTIVITEITEN

### TE DOEN

- ✓ Wandelen
- ✓ Fietsen
- ✓ Zwemmen
- ✓ Elliptical (licht)
- ✓ Krachttraining (bovenlichaam)
- ✓ Core stability oefeningen
- ✓ Mobiliteit oefeningen

### TE MIJDEN (IN ACUTE FASE)

- ✗ Hardlopen en sprinten
- ✗ Plyometrie en springen
- ✗ Harde ondergronden / heuvels
- ✗ Schoppen en trappen
- ✗ Langdurig staan of lopen

## 06 PIJKMONITORING

### 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 romp en heup
- ✓ 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.
- ✓ Werk altijd samen met je fysio of medische staf.