



# SPIERBLESSURES VOORZIJD E ONDERBEEN

## 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 ONDERBEEN?

Spierblessures aan de voorzijde van het onderbeen komen vaak voor bij explosieve acties zoals sprinten, schoppen en versnellen.

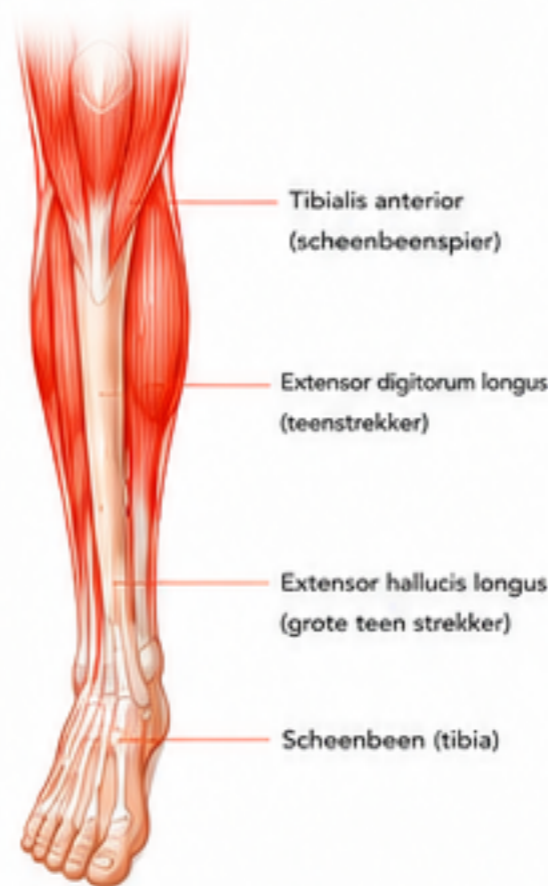
#### Veel voorkomende oorzaken:

- Overbelasting door te veel of te intensief trainen
- Spiersvermoeidheid of disbalans
- Plotse bewegingen of veranderingen van richting
- Slechte looptechniek of onvoldoende warming-up
- Strakke kuite- of voetspieren

#### Typische klachten:

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

### ANATOMIE



- Tibialis anterior (scheenbeenspier)
- Extensor digitorum longus (teenstrekker)
- Extensor hallucis longus (grote teen strekker)
- Scheenbeen (tibia)

### TYPES SPIERBLESSURES

#### VERREKKING (GRAAD I)

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

#### SCEURING (GRAAD II)

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

#### SCEURING (GRAAD III)

Volledige spierscheur. Hevige pijn, zwelling en 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	Krachtopbouw	Functionele kracht	Snelheid & wendbaarheid
Mobiliteit	Stabiliteit	Plyometrie (licht)	Sport specifieke training
Lichte kracht	Belasting verhoogd	Snelheid & wendbaarheid	Return-to-play testen
Spieractivatie	Looptechniek	Specifieke training	Volledig herstel & performance
Belasting laag	Coördinatie	Belasting hoog	

### 04 TOP OEFENINGEN

#### 1 TIBIALIS RAISE



Leun met je rug tegen de muur. Trek je tenen omhoog richting je scheenbeen.

3 sets x 15-20 herh.

#### 2 TOE WALK



Loop op je tenen met rechte rug. Span je scheenspieren bewust aan.

3 sets x 20-30 m.

#### 3 HEAVY SLOW DORSIFLEXION



Gebruik een weerstandsband. Trek je tenen langzaam naar je toe (3 sec.) en laat langzaam terug.

3 sets x 8-12 herh.

#### 4 WALL SIT (HOLD)



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

3 sets x 30-45 sec.

#### 5 ANKLE DORSIFLEXION STRETCH



Zet één voet naar voren en buig de knie naar de muur. Houd de hiel op de grond.

3 sets x 30 sec. per been

#### 6 FRONT FOOT ELEVATED SPLIT SQUAT



Achterste voet op een verhoging. Buig je voorste knie en duw weer omhoog.

3 sets x 8-12 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 SINGLE 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

#### 9 HOP ON THE SPOT



Spring op één been omhoog en land zacht. Focus op controle en zachte landing.

3 sets x 15-20 hops per been

#### 10 SKIPPING (LICHT)



Knieën hoog optrekken en actief afzetten op de voorvoet. Ritme en techniek staan centraal.

3 sets x 20-30 m.

#### 11 BOUNDING (LICHT)



Maak grote passen en spring afwisselend van been. Focus op ritme en zachte landing.

3 sets x 20-30 m.

#### 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 of zwelling.

### 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 terugkeren 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.