

Indicatie

Als er een duidelijke verbetering is in het klachtenpatroon kan er een begin worden gemaakt met sportherstel, de klachten hoeven niet volledig verdwenen te zijn. Voor de meeste blessures is eerst excentrische krachttraining met langzame bewegingen nodig. Over het algemeen kan na 4 weken weer een start gemaakt worden met het sportherstel.

duur

Loopsport: 6 weken, voetbal: 10 weken, fietsen/zwemmen: 4-5 weken.
Een snellere opbouw is soms mogelijk: kort dan de fases in, maar sla ze niet over.

Bij klachten

Wanneer de klachten opnieuw verergeren (met name pijn de volgende dag is een belangrijke factor): neem 3 dagen rust en ga 1 stap terug in het schema en probeer opnieuw op te bouwen. Eventueel kan tape of een brace tijdelijk gebruikt worden om verder te komen.

Koelen

Blijf de aangedane spier, pees of gewricht koelen na elke training en bij pijn.

Warming-up

Belangrijk is om tijdens het sporten warme kleding te dragen zodat de hamstrings warm blijven (broek). Het is bewezen dat koude spieren sneller overbelast raken en scheuren, in dit verband is de warming-up ook erg belangrijk. Denk hier ook aan als de klachten verdwenen zijn. Begin de training tijdens het sportherstel steeds als volgt:

Rekoefening

Rek de quadriceps, hamstrings en kuitspieren (met gebogen en gestrekte knie).

Excentrische krachtoefening

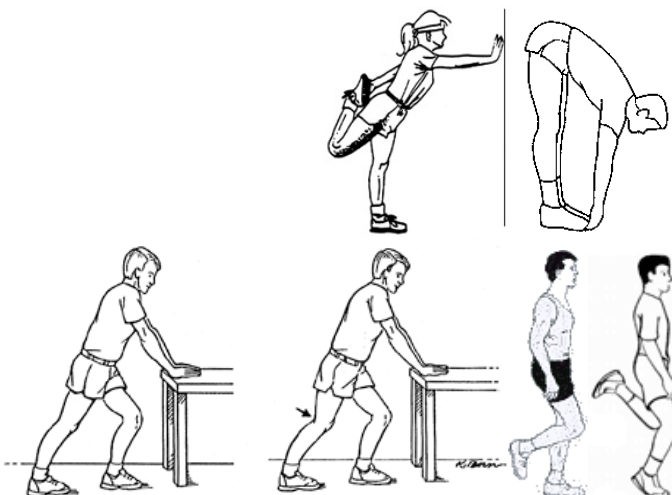
3x15 herhalingen van de excentrische krachttraining (wanneer deze vooraf heeft plaatsgevonden).

Balanceer oefening.

Ga op het aangedane been staan en zak licht door de knie. Probeer zo 30 seconden te blijven staan zonder steun. Doe dit 3 keer. Als dit zonder problemen gaat: probeer op de tenen te gaan staan en te balanceren.

Sprongoefening

Spring van uit stand. Begin erg rustig, kom maar net los van de grond. Begin met 3 series van 15 sprongen en bouw dit op met 5 sprongen extra per training tot 3x50. Idealiter vindt deze oefening plaats op een trampoline (bv mogelijk bij fysiotherapie).



Loop- en balsportherstel

Week 1

Doe enkel de warming-up oefeningen. Bouw de sprongoefening op met 5 sprongen per keer. Doe deze oefeningen elke dag. Neem bij spierpijn 1-2 dag rust tot de last weg is en verleng deze fase van het krachtherstel.

Week 2 Herhaal de volgende cyclus:

dag 1: 1 min. stevig doorwandelen → 1 min. rustig joggen (herhaal dit 3x).

Bouw de duur per keer op met 1 minuut extra joggen, de wandelduur mag 1 minuut blijven. Jog zo rustig mogelijk. Maak korte passen. Bij voorkeur op zachte ondergrond. Draag een lange broek om de spieren goed warm te houden. Vermijd helling op of aflopen.

Dag 2: rust

Week 3 Herhaal de volgende cyclus:

dag 1: 1 min. stevig doorwandelen → 3-4 min. rustig joggen → 1 min. stevig doorwandelen → 1 min. achteruit joggen (herhaal dit 3x).

Bouw de duur per keer op met 1 minuut extra joggen, de wandelduur en het achteruit joggen mag 1 minuut blijven. Het achteruit joggen is met name belangrijk bij hamstring klachten, in dit kan de achteruit loop duur ook opgebouwd worden.

Dag 2: rust

Week 4-5 Herhaal de volgende cyclus:

Dag 1: Jog aaneengesloten 10 minuten en bouw dit per keer op met 2 minuten, jog hierbij na elke 4 min. ook 1 min. achteruit.

Dag 2: rust

Dag 3: zet een afstand van 40 meter + 20 meter + 20 meter uit. Probeer in de eerste 40 meter tot 70% van de maximale sprintsnelheid te komen (aanloop).

Hou deze snelheid de volgende 20 meter aan en vertraag in de laatste 20 meter (uitloop). Wandel terug naar het begin.

Doe 3 series van 4 herhalingen met een pauze van 5 minuten tussen de series.

1^e serie: 40 m aanloop, 20 m sprint, 20 m uitloop

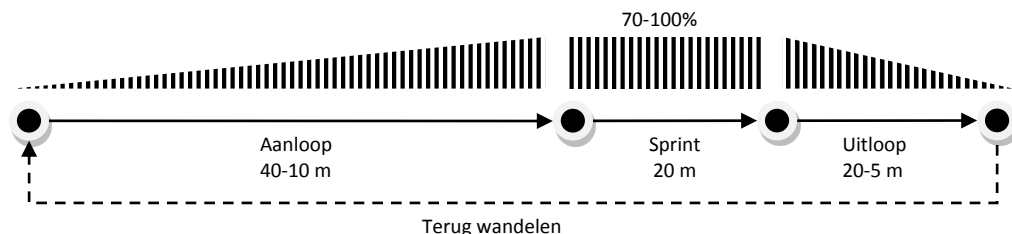
2^e serie: 30 m aanloop, 20 m sprint, 15 m uitloop

3^e serie: 20 m aanloop, 20 m sprint, 10 m uitloop

4^e serie: 10 m aanloop, 20 m sprint, 5 m uitloop

Bouw per trainingssessie de sprintsnelheid langzaam op, met de maximale sprintsnelheid aan het einde van week 5.

Dag 4: rust



week 6

Blijf de warming-up doen. Jog 10 minuten met 5 tempoversnellingen van 10 seconden op het eind. Doe de bovenstaande sprint oefening. Voeg een 5^e serie toe: enkel 20m sprint, geen aanloop of uitloop fase. Herhaal de 5^e serie 5x. Loop nu 5x een 8-vormig parcours (diameter 5 m). Als dat goed gaat ook draaien (korte bochten met steeds scherpere hoeken) en uiteindelijk snel keren. Loop tenslotte 5 minuten uit.

Schoen- en zoolaanpassing

Schoeisel heeft een belangrijke invloed op blessures. Op advies van de sportarts kan een aanpassing noodzakelijk zijn.

Voetbal

Week 7-8

Na bovenstaand schema kan vanaf week 7 de training hervat worden. Start met een lichte bal (bv. volleybal, opblaasbal) i.p.v. direct met een (zware) voetbal te beginnen. Techniek oefeningen kunnen al eerder gedaan worden met de lichte bal (vanaf week 1) zonder kracht te zetten bij het schieten. Probeer aan het eind van week 8 ook de gewone voetbal. Draag een lange broek om de spieren goed warm te houden.

Week 9-10

Hervat de groepstraining en probeer alles mee te doen. Vanaf 10 weken zijn in principe wedstrijden mogelijk. Begin met het spelen van maximaal 1 helft. Blijf de beschreven warming-up nog 4 weken doen.

Wielersportherstel

Fase 1

Volg het schema t/m week 3. Begin dan weer met fietsen. Start met 15 minuten en bouw per keer met maximaal 5 minuten op. Intensiteit maximaal 70%. Neem na een training altijd 1 dag rust. Houd de trapfrequentie boven de 90. Vermijd fietsen met zware tegenwind en heuvel op fietsen. Draag een lange broek om de spieren goed warm te houden.

Fase 2

Bouw de intensiteit pas op als 45 minuten fietsen zonder problemen gaat. Begin met intervallen van 1 minuut (85-100%), 2 minuten pauze (rustig doorfietsen). Doe 5 intervallen. Bouw de intervallen op tot 3 minuten. Neem na een training altijd 1 dag rust. Wanneer dit goed gaat, kan het normale trainingsprogramma hervat worden.

Fietsafstelling

Fietsafstelling heeft naast schoeisel een belangrijke invloed op blessures. Op advies kan de afstelling worden aangepast.

Zwemmen

Volg het schema t/m week 3. Begin dan weer met zwemmen, eerst borstcrawl en rugslag. Doe de schoolslag pas als de borstcrawl en rugslag 2 weken goed gaan.

Hou nog 3 weken rekening met een verminderde belastbaarheid: plan voldoende herstel in

Sportherstel

Begin pas weer met sporten wanneer er duidelijke vermindering van klachten bestaat, hoewel de klachten nog niet volledig verdwenen hoeven te zijn. Belangrijk is om tijdens het sporten warme kleding te dragen zodat de hamstrings warm blijven (broek). Het is bewezen dat koude spieren sneller overbelast raken en scheuren, in dit verband is de warming-up ook erg belangrijk. Denk hier ook aan als de klachten verdwenen zijn. Begin de training tijdens het sportherstel steeds als volgt:

- Rekken zoals boven beschreven.
- Squat en step oefening zoals boven beschreven.
- Sportspecifieke warming-up gedurende 10 minuten.

Loop- & balsportherstel

week 6-8

Herhaal de volgende cyclus:

Dag 1: 1 min. stevig doorwandelen, 1 min. rustig joggen, 1 min. achteruit wandelen, 1 min. achteruit joggen (herhaal dit 3x).

Lichte hamstringpijn mag, wanneer meer uitgesproken dan eerder stoppen. Bouw de duur per keer op met 1 minuut extra joggen, de wandelduur mag 1 minuut blijven.

Dag 2: rust

week 8-10

Herhaal de volgende cyclus:

Dag 1: Jog aaneengesloten 15 minuten en bouw dit per keer op met 5 minuten, jog hierbij na elke 4 min. ook 1 min. achteruit.

Dag 2: rust

Dag 3: zet een afstand van 40 meter + 20 meter + 20 meter uit. Probeer in de eerste 40 meter tot 70% van de maximale sprintsnelheid te komen (aanloop).

Hou deze snelheid de volgende 20 meter aan en vertraag in de laatste 20 meter (uitloop). Wandel terug naar het begin.

Doe 3 series van 4 herhalingen met een pauze van 5 minuten tussen de series.

1^e serie: 40 m aanloop, 20 m sprint, 20 m uitloop

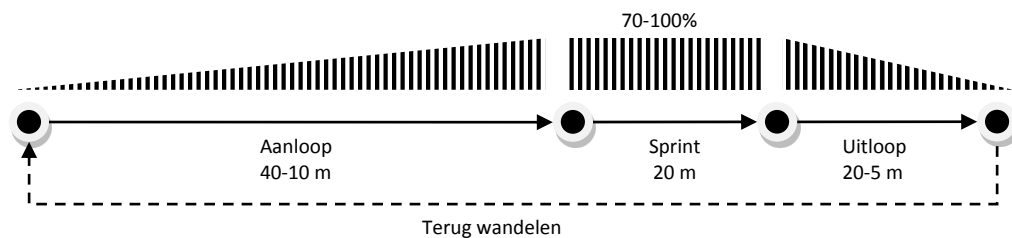
2^e serie: 30 m aanloop, 20 m sprint, 15 m uitloop

3^e serie: 20 m aanloop, 20 m sprint, 10 m uitloop

4^e serie: 10 m aanloop, 20 m sprint, 5 m uitloop

Bouw per trainingssessie de sprintsnelheid langzaam op, met de maximale sprintsnelheid aan het einde van week 10.

Dag 4: rust



week 10-12

Hervat de training weer. Doe een uitgebreide warming-up van 15 minuten joggen, jog hiervan 5 achteruit, doe 10 intervallen zoals hierboven met een steeds kortere aanloop en uitlooffase. Loop ook 5x een achtvormig parcours (diameter 5 m). Bij voetbal rustig de trapbeweging steeds intensiever maken. Start met een lichte bal (bv. volleybal) i.p.v. direct met een (zware) voetbal te beginnen. Stel de wedstrijden uit tot na 12 weken. Wanneer opnieuw klachten ontstaan: een stapje terug.

Wielersportherstel

Belangrijk is om de trapfrequentie boven de 85 te houden en de fietsafstelling na te kijken. Vraag de sportarts advies.

Algemene tips zijn:

- Zadel lager
- Bovenbuis/stuurpen korter
- Voorbouw hoger, remmen hoger
- Meer vrijheidsgraden in de plaatjes
- Zadel meer naar voren, punt iets omlaag
- Beenlengte verschil corrigeren