

Fase	Doel	Activiteit	Eindpunt	Locatie	Uitvoering	Duur ¹
0	Diagnose	Analyse & beleid	A. Plan van aanpak • Programma/actiepunten/verantwoordelijkheden • prognose (tijdsfad)	Binnen	Arts	
1	Ontsteking	Behandeling van bloeding/pijn/zwelling	A. <i>Plan van aanpak</i> • Onbelast mobiliseren binnen de pijngrenzen 3x/dg • Geen massage/fysioth. mobilisatie • IJs • Compressief verband • Evt. NSAIDS/paracetmol/codeine • Conditionele prikkel: niet met aangedane lidmaat	Binnen	Fysio	≥4 dagen
2	Mobilisatie	Bewegingsbereik herstel Behandeling van hypertonie en spierverkorting	• Onbelast mobiliseren in het volledig bewegingsbereik • Fysioth. mobilisatie • rekken • Fietsen zonder weerstand • Evt. NSAIDS/paracetmol/codeine • Conditionele prikkel: lage weerstand fietsen	Binnen	Fysio	≥4 dagen
3	Stabiliteit	Coördinatie/proprioceptie herstel Aspecifieke kracht herstel Voorwaarde voor specifieke kracht creëren	A. <i>Aspecifieke stabiliteit/core training</i> • Bekken/romp stabiliserende brug oefeningen • Trilplaat • Belast mobiliseren (licht gewicht) • Leg pres/extension • Squaten/uitvalspas zonder weerstand • Conditionele prikkel: Fietsen met weerstand B. <i>Specifieke stabiliteit/coördinatie training</i> • Squaten/uitvalspas met weerstand • Trampoline, 1-2 benig • Conditionele prikkel: Fietsen met weerstand	Binnen	Fysio/reval	≥4 dagen
4	Looptraining	Looppatroon herstel	A. <i>Loopband</i> B. <i>Lopen op het veld</i> • Extensief duur, grote bochten • Snelheid tot 60% C. <i>Lopen op het veld, multi-directioneel</i> • Keren/draaien/zijwaarts/achterwaarts	Binnen/veld	Fysio/reval	≥4 dagen
5	Baltraining		A. <i>Balgevoel</i> • kaatsen/hooghouden • Schieten tot 20 m B. <i>Functionele baloefeningen</i> • Schieten >20 m • Afwerken op goal • Snelheid tot 80% (20m aanloop, 10m uitloop)	Veld apart	Fysio/reval	≥4 dagen

6	Explosiviteit	Maximale snelheid herstel	<p>A. <i>Explosieve sprongvorm</i></p> <ul style="list-style-type: none"> maximale sprongen, hori/vertic, 1-2 benig koppen hinkelen plyometrie, reactiviteit, reflexkracht <p>B. <i>Sprint</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Snelheid tot 100% aan/uitloop progressief verminderen 1 training, 5 herh: 20 m aanloop, 20 m sprint, 20 m uitloop 1 trainingen, 5 herh: 10 m aanloop, 20 m sprint, 10 m uitloop 2 trainingen, 5 herh: 5 m aanloop, 20 m sprint, 5 m uitloop 2 trainingen, 5 herh: 0 m aanloop, 20 m sprint, 0 m uitloop <p>C. <i>Functioneel sprinten</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Starten vanuit verschillende posities Keren/draaien/"suicides" Bal aannemen/schieten 	Volledig reactie vrij ²	Veld apart	Fysio/reval ≥4 dagen
7	Groepstraining	Sportherstel zonder onverwachte momenten	<ul style="list-style-type: none"> <u>Enkel starten na evaluatie arts</u> Bij twijfel evt. eerst isokinetische krachtmeting Groepstraining zonder partij spel of positie spel Onverwachte momenten beperken 	Volledig reactie vrij ²	Groep/apart	Trainer ≥2 trainingen
8	Positiespel		<ul style="list-style-type: none"> Groepstraining zonder partij spel, met positie spel Positie spel: neutrale man/steeds minder personen/ruimte/over- naar ondertal 	Volledig reactie vrij ²	Groep/apart	Trainer ≥2 trainingen
9	Trainingsfit	Volledig belastbaar in training	<ul style="list-style-type: none"> Groepstraining met partij spel, met positie spel Partij spel: steeds minder personen/ruimte 	Volledig reactie vrij ²	Groep	Trainer ≥2 trainingen
10	Wedstrijd fit	Volledig belastbaar in wedstrijd	<p>A. <i>Recent wedstrijdfit</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ≤ 4x wedstrijd <u>Advies: in principe eerste 1^e keer max. 45 min. wedstrijd</u> (wanneer de blessure periode >2 weken heeft geduurd) <p>B. <i>Tijdelijk voorwaardelijk wedstrijdfit</i></p> <p>C. <i>(bv. aanvullend preventief programma)</i></p> <p>D. <i>Blijvend voorwaardelijk wedstrijdfit</i></p> <ul style="list-style-type: none"> (bv. aangepast herstel programma) <p>E. <i>Onbeperkt wedstrijdfit</i></p>	Volledig reactie vrij ²	Groep	Trainer ≥4 dagen 3 maanden = volledig herstel

1. Betrekking hebbend op ernstige blessures, zijnde: ernstige spierruptuur (gepaard gaand met hematoom/echografische schade), MCL letsel, meniscus letsel en kruisband letsel

2. reactie kan zijn:

- subjectief: pijn/stijfheid (aandacht voor ochtendstijfheid de dag na de training)
- vocht: hydrops of extra-articulaire zwelling
- bewegingsbeperking: hypertonie of bewegingsbereik beperking

