



Herstelplan Spierspanning • Binnenzijde Bovenbeen (Adductoren) • Jeugdvoetbal

vv Bennekom • Sportverzorging Jeugd • Programma 2–5 weken • Alle leeftijden

Wat is verhoogde spierspanning aan de binnenzijde van het bovenbeen?

De binnenzijde van het bovenbeen bestaat uit de adductorspiergroep: de adductor longus, adductor brevis, adductor magnus, gracilis en pectineus. Deze spieren brengen het been naar de middellijn toe (adductie) en spelen een cruciale rol bij richtingsveranderingen, zijwaartse tackles en het nemen van schoten met de binnenkant van de voet.

Bij voetballers is de adductor longus de meest belaste en meest geblesseerde spier van dit complex. Verhoogde spierspanning (hypertonie) aan de binnenzijde uit zich als een trekkerig of strak gevoel in de lies of binnenzijde van het bovenbeen, soms uitstralend naar het schaambeen of de knieholte. Het is een veelvoorkomend en sluipend probleem bij jeugdvoetballers.

Neem dit serieus: onbehandelde adductorspanning leidt vaak tot liesblessures, adductortendinopathie of een gedeeltelijke spierscheuring — één van de meest langdurige blessures in het voetbal.

Classificatie en ernst

Ernst	Klachten	Invloed op sport	Herstel
Licht	Stijfheid na training, verdwijnt bij warming-up	Kan sporten, lichte beperking bij binnenkantpas	1–2 weken
Matig	Pijn bij binnenkantpas, zijwaarts lopen en sprint	Beperkt sporten, geen tackles of intensieve drills	2–5 weken
Ernstig	Pijn in rust, drukpijn lies, krachtverlies bij been optillen	Niet sporten, acuut scheurrisico aanwezig	4–8 weken+

⚠ Onderscheid spanning van andere liesklachten — eerst uitsluiten

- Acute pijn in de lies bij een richtingswisseling of binnenkantpas + 'knap'-gevoel → mogelijke adductorscheuring → direct stoppen, niet stretchen, arts raadplegen.
- Drukpijn op het schaambeen (os pubis): kan wijzen op pubalgie (athletenpubalgie / osteïtis pubis) → langdurig en specifiek protocol noodzakelijk.
- Jeugdspelers tijdens groeispurt: apofysaire avulsiefractuur van het schaambeen of heup mogelijk bij acute liespin → röntgenfoto noodzakelijk.
- Uitstraling naar de testis of onderbuik: andere pathologie uitsluiten → arts raadplegen.

Eerste aanpak: rust, ontspanning en herstel

Rust & aanpassing	Stop tijdelijk met binnenkantpassen, zijwaartse tackles en intensieve richtingswisselingen. Lichte activiteit bij pijn $\leq 2/10$ is toegestaan.
Warmte	Wáárm de lies vóór activiteit op: warm pak of douche op de binnenzijde bovenbeen (10 min). Warmte verlaagt adductorspanning effectiever dan kou bij chronische klachten.
Foam roller	Foam roller binnenzijde bovenbeen: 2–3 min per been in zijlig. Langzame druk van knie richting lies — niet op het schaambeen of de liesplek zelf.
Stretchen	Vlinderstrek (zittend, voetzolen tegen elkaar, knieën laten zakken): 3x 45 sec. Altijd ontspannen — geen druk op de knieën.
Belastingsaanpassing	Verminder binnenkantpasseringen en zijwaartse sprintbelasting met 40–60%. Het zijn precies deze bewegingen die de adductoren maximaal belasten.

Doelstellingen van het herstelprogramma

- Spierspanning in de adductoren normaliseren en pijn in de lies verminderen
- Flexibiliteit binnenzijde bovenbeen herstellen tot symmetrisch niveau
- Adductorcracht excentrisch opbouwen — de belangrijkste beschermende factor tegen liesscheuring
- Heupstabiliteit en bekkencontrole versterken — adductorklachten komen vaak samen met zwakke heupabductoren
- Neuromusculaire controle bij zijwaartse en rotatoire bewegingen herstellen
- Veilige, stapsgewijze terugkeer naar binnenkantpas, tackles en volledige wedstrijdbelasting

Algemene richtlijnen

Pijn als graadmeter	Stop bij pijn $>3/10$. Mild ongemak bij adductorstretching ($\leq 2/10$) is acceptabel. Pijn bij binnenkantpas of tackle → direct stoppen.
Niet forceren	Nooit door liesklachten heen spelen. Verhoogde spanning die wordt genegeerd leidt rechtstreeks naar een scheuring of pubalgie.
Heup erbij betrekken	Abductorkracht is even belangrijk als adductorcracht. Spierzwakte heup buitenzijde vergroot overbelasting binnenzijde.
Symmetrie bewaken	Kracht en flexibiliteit links/rechts vergelijken vóór elke fase-overgang. Verschil $>10\%$ = te vroeg.
Warming-up verplicht	Adductoractivatie in warming-up vóór elke training en wedstrijd — koud zijwaarts sprinten of binnenkantpas nemen is risicovol.

Faseoverzicht programma 2–5 weken

Fase	Periode	Doel	Belasting	Voetbal
Fase 1	Dag 1–5	Ontspanning & pijnreductie	Rust / aangepast	Niet
Fase 2	Week 1–2	Flexibiliteit & isometrische activatie	Licht, $<3/10$	Passing op vlak, geen binnenkant
Fase 3	Week 2–3	Kracht & heupstabiliteit opbouwen	Gematigd, opbouwend	Rustig joggen, loopdrills

Fase 4	Week 3–4	Functioneel & voetbalspecifiek	Hoog, stapsgewijs	Gedeeltelijke training
Fase 5	Week 4–5	Volledige terugkeer	Wedstrijdniveau	Volledig + preventief programma

Uitgewerkt weekprogramma

Fase 1 | Ontspanning & pijnreductie — Dag 1–5

Doel	Adductorspanning verlagen, liespijn verminderen, scheurrisico wegnemen door rust en ontspanningstechnieken.
Oefeningen	• Vlinderstrek (zittend, voetzolen tegen elkaar, knieën zakken): 3x 45 sec — 2x daags, nooit forceren • Liggende adductorstrek (been zijwaarts laten zakken, band om voet): 3x 45 sec per been • Foam roller binnenzijde bovenbeen (zijlig): 2–3 min per been, langzame druk richting lies • Warmte vóór stretchen: warm pak op de lies en binnenzijde 10 min • Fietsen (stationair, zadel hoog, lage weerstand): 15 min — adductoren licht actief zonder zijwaartse belasting • Wandelen op normaal tempo toegestaan bij pijn $\leq 2/10$ • Geen binnenkantpassen, geen zijwaartse tackles, geen intensieve richtingswisselingen
Aandachtspunten	• Vlinderstrek: niet met de handen op de knieën drukken — laat de zwaartekracht het werk doen • Foam roller: niet op het schaambeen of de liesknobbel — pijnlijk en contraproductief • Acute pijn in de lies bij een beweging tijdens de dag? Stoppen en sportverzorger raadplegen • Ouders informeren: kind mag niet sporten zolang binnenkantpas of zijwaarts lopen pijn geeft boven 3/10 • Groeispuur? Verhoogd risico op apofysaire avulsiefractuur heup/schaambeen — voorzichtig met strekoefeningen

Fase 2 | Flexibiliteit & isometrische activatie — Week 1–2

Doel	Adductorlengte herstellen, eerste veilige krachtprikkel geven zonder bewegingsbelasting.
Oefeningen	• Vlinderstrek: 4x 45 sec, 2x daags — ook voor het slapengaan • Staande adductorstrek (been op verhoging zijwaarts, romp recht): 3x 45 sec per been • Isometrische adductie (liggend, kussen tussen de knieën aanknippen): 3x 15 sec — pijnvrij • Isometrische adductie zittend (vuist tussen knieën aanknippen): 3x 15 sec, geleidelijk meer kracht • Liggende heupabductie (been zijwaarts optillen): 3x 15 herh. per been — activeert tegenspeler adductor • Fietsen ergometer: 20 min, lage weerstand • Rustig joggen op vlak gras: 10 min bij pijn $\leq 2/10$ — geen zijwaartse bewegingen

Aandachtspunten	• Isometrische oefeningen: de spier aanspannen zónder beweging is de veiligste manier om te beginnen • Heupabductie is even belangrijk als adductorkracht — zwakke abductoren overbelasten de adductoren • Geen binnenkantpas of zijwaartse sprint in deze fase • Flexibiliteitsverbetering dagelijks meten: hoe ver kunnen de knieën bij de vlinderstrek zakken? • Pijn bij isometrische aanspanning boven 3/10? Terugschalen naar alleen warmte en foam roller
------------------------	--

Fase 3 | Kracht & heupstabiliteit opbouwen — Week 2–3

Doel	Adductorkracht excentrisch opbouwen, heupstabiliteit versterken, voorbereiding op zijwaartse belasting.
Oefeningen	• Copenhagen Adduction (zijlig, bovenbeen op bank, onderbeen optillen): 3x 8 herh. per been — langzaam • Theraband adductie (staand, been naar middellijn trekken tegen weerstand): 3x 15 herh. per been • Sumo squat (brede stand, tenen naar buiten): 3x 15 herh. — activeert adductoren en abductoren tegelijk • Zijwaartse stap met theraband om enkels (monster walk): 3x 10 m per kant • Single-leg deadlift (RDL op één been): 3x 10 herh. per been — heupstabiliteit en bekkencontrole • Zijwaartse loopbewegingen (schuifpas): 3x 10 m per kant — langzaam en gecontroleerd • Rustig joggen met lichte bochten: 2x 15 min bij pijn $\leq 2/10$
Aandachtspunten	• Copenhagen Adduction: meest effectieve preventie-oefening voor adductorletsel in voetbal — niet overslaan • Copenhagen: begin met 2 sets van 6 de eerste week — spierpijn (DOMS) is normaal, acute pijn niet • Sumo squat: knieën volgen de richting van de tenen — inzakken naar binnen vermijden • Zijwaartse sprint nog niet: gewenning aan zijwaartse beweging eerst via gecontroleerde loopdrills • Bekkencontrole testen bij single-leg RDL: het bekken mag niet scheefzakken naar de zwevende zijde

Fase 4 | Functioneel & voetbalspecifiek — Week 3–4

Doel	Zijwaartse belasting en voetbalspecifieke bewegingen herstarten, binnenkantpas veilig opbouwen, deelname teamtraining.
Oefeningen	• Zijwaartse sprint en stop: 3x 5 m per kant — langzaam opbouwen naar wedstrijdsnelheid • Richtingswisselingen: figure-of-8, T-drill — gecontroleerd tempo, niet maximaal • Binnenkantpas (korte afstand): opbouwen van licht naar volledig schot over drie sessies • Sliding tackle oefening (gecontroleerd, zonder tegenstander): let op extensiemoment heup • Gedeeltelijke teamtraining: eerste sessies zonder intensieve duelbelasting • Copenhagen Adduction onderhoud: 2x per week, 3x 8 herh. • Cooling-down: adductorstrek + foam roller na elke sessie

Aandachtspunten	• Binnenkantpas is de hoogste belasting voor de adductoren — opbouwen over meerdere sessies, niet direct vol • Sliding tackle: het standbeen draagt de grootste adductorbelasting — bewust controleren • Trainer informeren: speler mag deelnemen, maar géén intensieve duelwedstrijden de eerste week • 24 uur na sessie: hoe voelt de lies? Meer dan milde spierpijn of trekken in rust = te hoge belasting • Pijn bij richtingswisseling >2/10: terugschalen naar vorige week, niet forceren
------------------------	--

Fase 5 | Volledige terugkeer naar het team — Week 4–5

Doel	Volledig wedstrijdniveau met Copenhagen Adduction en preventief programma als structureel onderdeel van training.
Oefeningen	• Volledige teamtraining en wedstrijden zonder beperkingen • Binnenkantpas, zijwaartse tackling en intensieve richtingswisselingen volledig toegestaan bij pijn $\leq 1/10$ • Copenhagen Adduction: minimaal 2x per week, het hele seizoen — ook bij klachtenvrije spelers • Warming-up routine (verplicht): adductoractivatie, zijwaartse loopbewegingen, vlinderstrek, progressieve sprints • Cooling-down routine (verplicht): vlinderstrek 3x 45 sec + foam roller binnenzijde bovenbeen • Kracht onderhoud: theraband adductie en sumo squat 1–2x per week naast training
Aandachtspunten	• Stoppen met Copenhagen na terugkeer = sterk verhoogd recidiefrisico binnen het seizoen • Nieuwe liesklachten tijdens wedstrijd: direct wisselen — niet doorspelen met liesklachten • Recidief liesletsel is het meest voorkomende type herletsel in het voetbal — neem preventie serieus • Meerdere keren per seizoen klachten: doorverwijzen naar fysiotherapeut voor individueel programma

Criteria voor terugkeer naar volledige training (Return to Play)

De speler is klaar voor volledige wedstrijddeelname wanneer aan alle onderstaande criteria is voldaan:

✓ Pijn	Pijnscore $\leq 1/10$ bij joggen, binnenkantpas, zijwaartse sprint en tackles
✓ Flexibiliteit	Vlinderstrek symmetrisch: knieën zakken even ver aan beide zijden
✓ Kracht isometrisch	Isometrische adductie pijnvrij; krachtverschil $\leq 10\%$ t.o.v. andere been
✓ Kracht excentrisch	Copenhagen Adduction pijnvrij; ≥ 8 herhalingen per been zonder compensatie
✓ Heupstabiliteit	Single-leg RDL stabiel zonder bekenval; monster walk pijnvrij over 10 m
✓ Voetbalspecifiek	Binnenkantpas (volledig schot), zijwaartse richtingswisseling en tackle pijnvrij
✓ Training	Minimaal twee volledige trainingen inclusief duels en intensieve drills pijnvrij

✓ Speler/ouder

Speler voelt zich klaar; geen angst of compensatie bij binnenkantpas of tackle

Preventie van herhaling

Warming-up routine (vóór elke training en wedstrijd)

- Dynamische adductoractivatie: zijwaartse schuifpas 2x 20 m, been kruisen voor/achter
- Vlinderstrek: 2x 30 sec
- Sumo squat: 2x 10 herh.
- Progressieve zijwaartse sprints: 3x 5 m oplopend van 60% naar 90%

Cooling-down routine (ná elke training en wedstrijd)

- Vlinderstrek: 3x 45 sec
- Liggende adductorstrek: 3x 45 sec per been
- Foam roller binnenzijde bovenbeen: 2 min per been
- Theraband adductie lichte herhalingen als actieve afbouw: 1x 15 herh. per been

Structurele preventie (hele seizoen)

- Copenhagen Adduction: 2x per week, het hele seizoen — ook bij klachtenvrije spelers
- Abductorkracht onderhouden: zijwaartse stap met band (monster walk) 2x per week
- Trainingsbelasting bewaken: niet meer dan 10% volume-toename binnenkantpas per week
- Groeispurt: adductoren blijven achter bij botlengte — extra stretchen en belasting aanpassen
- Bij herhaling van klachten (≥2x per seizoen): doorverwijzen naar fysiotherapeut