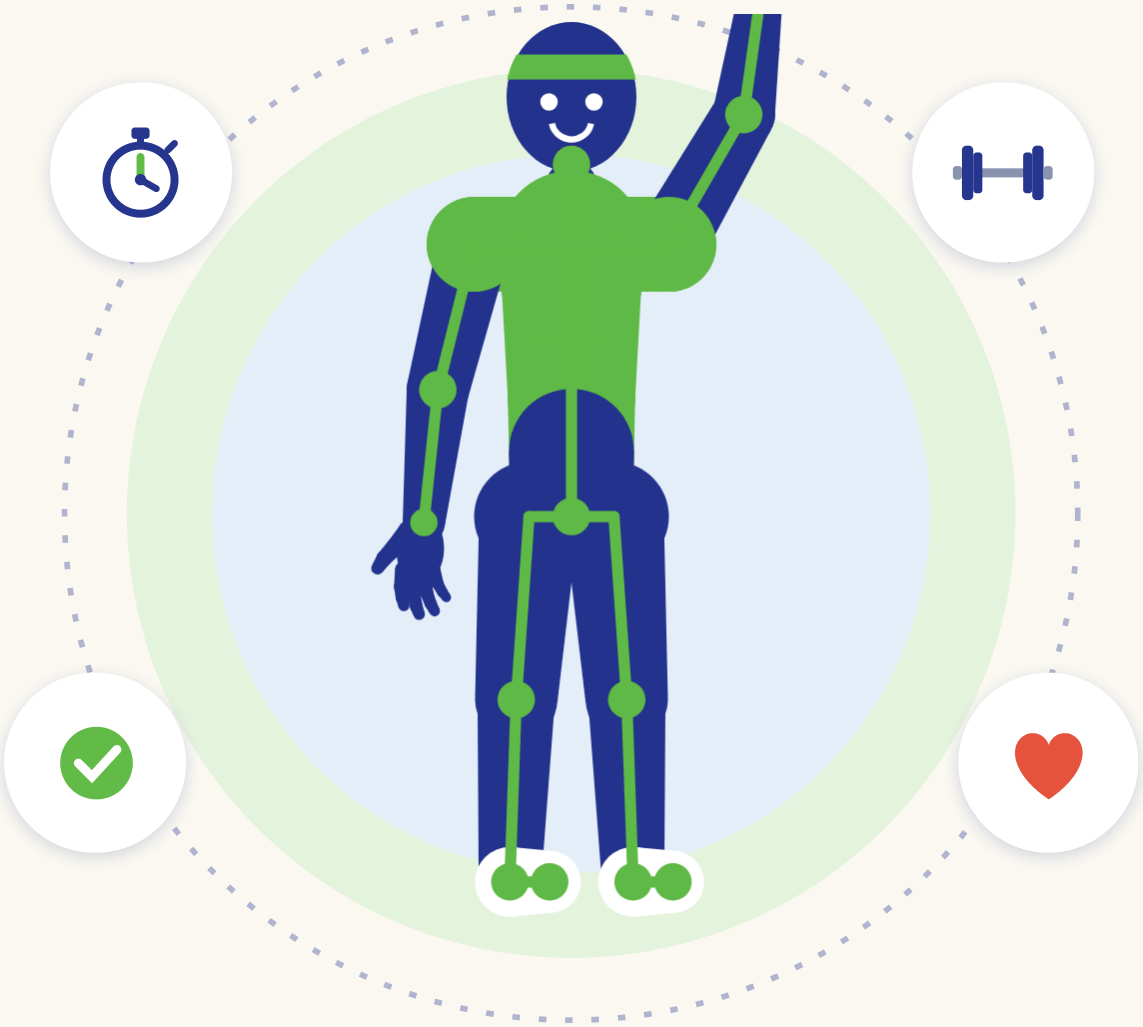
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Padel zonder blessures

Lekker padellen en blessures voorkomen.
Met tips en oefeningen van de sportfysiotherapeuten van Fysio Topfit.



WARMING-UP · KUITEN · SCHOUDER · HERSTEL

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Padel is populair en ontzettend leuk. Maar door de snelle wendingen en korte sprintjes liggen blessures op de loer.

1 Waarom blessures? p. 3

2 Warming-up van 5 minuten p. 4

3 De kuit p. 5

4 Schouder en elleboog p. 6

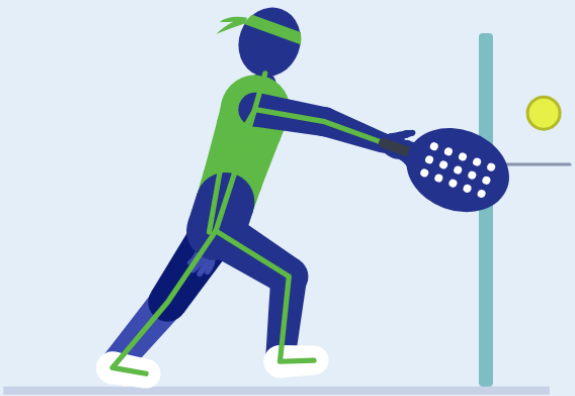
5 Train je lijf p. 7

6 Blessure opgelopen? p. 8

TIP Neem dit boek mee naar je afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor jou belangrijk is.

WAAROM BLESSURES?

Padel lijkt rustig, maar je lichaam doet veel: korte sprints, snelle stops en draaien.



1. **SNELLE WENDINGEN**
   Belasten je knieën en enkels.
2. **AFZETTEN**
   Veel kracht op je kuiten en achillespees.
3. **SLAGEN BOVEN JE HOOFD**
   Belasten je schouder.
4. **RACKET**
   Veel herhaling voor je pols en elleboog.

VEEL BEGINNERS

Wie snel veel gaat spelen, loopt meer risico op een blessure.

TE VOORKOMEN

Met een goede warming-up en training voorkom je veel blessures.

ONTHOUD Bouw rustig op: begin met één of twee keer per week.

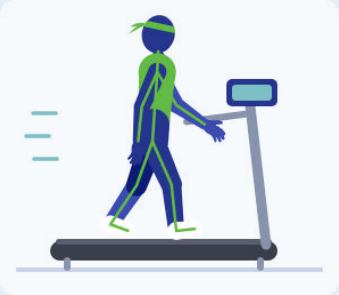
PADEL

WARMING-UP VAN 5 MINUTEN

Bekijk de filmpjes

Speel nooit koud. Doe deze oefeningen voor elke wedstrijd.

OEFENINGEN MET TOPPIE



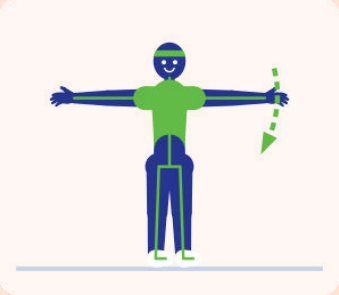
1. RUSTIG INLOPEN

2 minuten rustig lopen en zijwaarts bewegen.



2. KNIEBUIGINGEN

10 keer rustig door je knieën.



3. ARMCIRKELS

10 keer naar voren en naar achteren draaien.

DAARNA

Sla eerst rustig een paar ballen voordat je hard gaat.

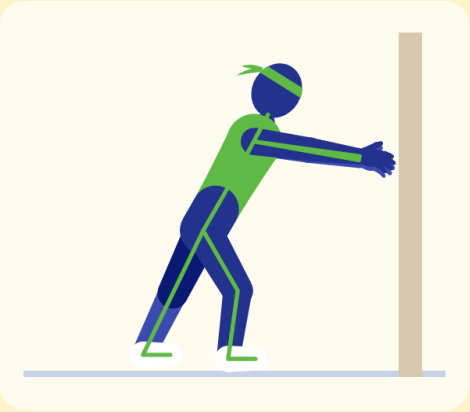
OOK BIJ KOU

Bij lage temperaturen extra goed opwarmen.

ONTHOUD Een warme spier raakt minder snel geblesseerd.

DE KUIT

Een scheurtje in je kuit ("tennisbeen") is een veelvoorkomende blessure bij padel.



TIP VAN TOPPIE

"Sterke kuiten, minder blessures."

PLOTSELINGE PIJN

Een zweepslag in je kuit tijdens een sprintje.

STOP METEEN

Doorspelen maakt het erger.

EERSTE DAGEN

Ontzie je been, koel en leg het hoog.

KUITEN TRAINEN

Ga regelmatig op je tenen staan, 3 keer 15 keer.

REKKEN

Rek je kuiten na het spelen.

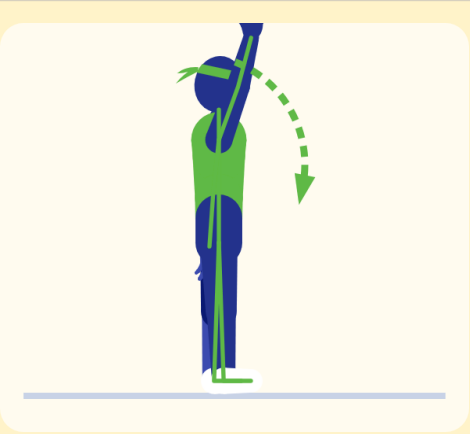
SCHOENEN

Draag padelschoenen met goede grip en demping.

TIP Een kuitblessure? Laat je op tijd begeleiden door een sportfysiotherapeut van Fysio Topfit.

SCHOUDER EN ELLEBOOG

Smashes en bandeja's belasten je schouder. Veel slagen belasten je elleboog.



TIP VAN TOPPIE

"Sla met je hele lijf, niet alleen met je arm."

HELE LICHAAM

Draai met je romp en benen mee bij een slag.

RACKET

Kies een racket dat past bij jouw niveau en kracht.

GRIP

Knijp niet te hard in je racket.

SCHOUDER TRAINEN

Train de spieren rond je schouder met een elastiek.

RUST

Speel niet elke dag. Geef je arm tijd om te herstellen.

PIJN AAN DE ELLEBOOG

Pijn aan de buitenkant van je elleboog? Neem het serieus.

TIP Langer dan twee weken pijn? Laat het nakijken bij Fysio Topfit.

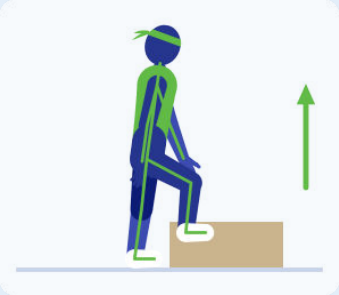
PADEL

TRAIN JE LIJF

Met deze oefeningen word je sterker en wendbaarder op de baan.

Bekijk de filmpjes

OEFENINGEN MET TOPPIE



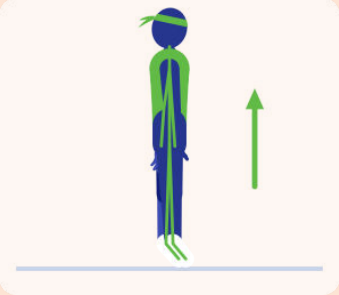
1. OPSTAPPEN

Stap op een traptree of bankje. 3 keer 10 per been.



2. BALANS

Sta op één been, 30 seconden. Moeilijker: ogen dicht.



3. OP JE TENEN

Ga op je tenen staan en weer terug. 3 keer 15 keer.

2 KEER PER WEEK

Naast het padellen.

IN DE FITNESS

Train onder begeleiding in de fitness van Fysio Topfit.

ONTHOUD Meer oefeningen vind je gratis op topfitmettoppie.nl, onder Sport.

BLESSURE OPGELOPEN?

Zo pak je het aan.

GROEN: EVEN RUSTIG AAN

Lichte spierpijn of stijfheid die na een paar dagen weg is.

ORANJE: NAAR FYSIO TOPFIT

Pijn die blijft, steeds terugkomt, of waardoor je niet kunt spelen.

ROOD: HUISARTS OF SPOEDPOST

Je kunt niet op je been staan, je enkel of knie is erg dik, of je hoorde een knap.

SPORTFYSIOTHERAPIE

Fysio Topfit heeft sportfysiotherapeuten die je helpen om veilig terug te keren.

GEEN VERWIJZING NODIG

Je kunt direct een afspraak maken.

ONTHOUD Fysio Topfit: 085-0514000 · blijftopfit@fysiotopfit.nl

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg en vervangt geen persoonlijk advies. Twijfel je, of worden de klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of je huisarts.

© Fysio Topfit · Padel zonder blessures