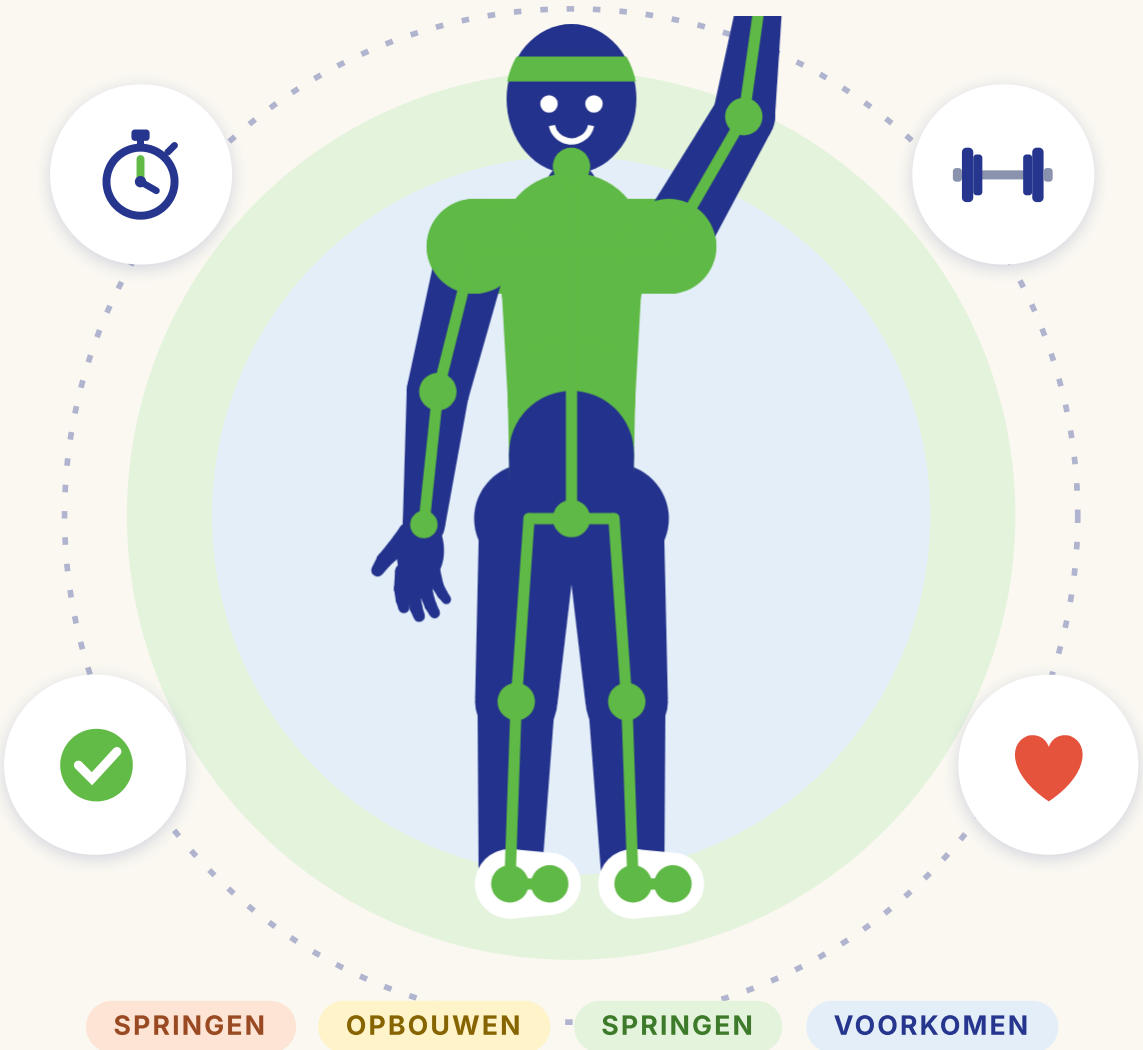
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Terug naar sport na een blessure

Enkel verzwikt of knie geblesseerd? Zo komt u stap voor stap terug op het veld.
Met uitleg en oefeningen van de fysiotherapeuten van Fysio Topfit.



SPRINGEN · OPBOUWEN · SPRINGEN · VOORKOMEN

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Een blessure is balen. Met een goed plan keert u sterker terug en verkleint u de kans dat het opnieuw gebeurt.

1 Herstellen in fasen p. 3

2 Balans en kracht p. 4

3 Springen en sprinten p. 5

4 Fabels en feiten p. 6

5 Klaar om te sporten? p. 7

6 Mijn plan p. 8

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

HERSTELLEN IN FASEN

Herstel gaat stap voor stap. Elke fase heeft een doel.



1

1. RUSTIG

Zwelling laten zakken, belasten op geleide van pijn.

2

2. BEWEGEN

Soepelheid terug en weer normaal lopen.

3

3. STERKER

Kracht en balans opbouwen.

4

4. SPORTKLAAR

Springen, sprinten, draaien, en daarna weer trainen.

TIJD

Een enkel: 6 tot 12 weken. Een kruisband: 9 tot 12 maanden.

TESTEN

Niet de kalender, maar testen bepalen of u klaar bent.

ONTHOUD Sla geen fase over.

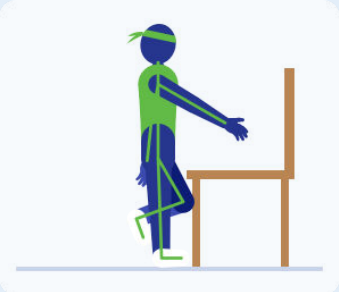
TERUG NAAR SPORT

Bekijk de filmpjes

BALANS EN KRACHT

Doe deze oefeningen 3 tot 4 keer per week.

OEFENINGEN MET TOPPIE



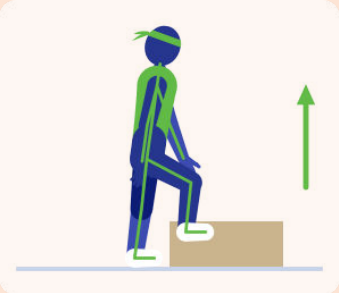
1. OP ÉÉN BEEN STAAN

Eerst op de vloer, later op een kussen of met ogen dicht.



2. SQUAT

Zak door uw knieën, knieën boven de tenen.



3. OPSTAPPEN

Stap gecontroleerd op een verhoging.

KUIT

Op de tenen staan, 3 × 15.

ROMP

Een sterke romp geeft controle.

ONTHOUD Kwaliteit gaat voor snelheid.

SPRINGEN EN SPRINTEN

De laatste stap voor u weer echt sport.



TIP VAN TOPPIE

Pas als u pijnvrij hinkelt, mag u weer volledig sporten.

LANDEN

Zacht landen, knieën recht boven de voeten.

HINKELEN

Eerst ter plekke, dan vooruit en zijwaarts.

JOGGEN

Rechtuit, dan bochten.

SPRINTEN

Bouw de snelheid op in stappen.

DRAAIEN

Zigzag en wenden als laatste.

TRAINEN

Eerst meetrainen zonder duels.

TIP Bouw elke week maximaal 10 procent op.

FABELS EN FEITEN

Rond blessures gaan veel fabels.

FABEL
Geen pijn meer = hersteld.

FEIT
Kracht en balans hebben meer tijd nodig dan de pijn.

FABEL
Een brace maakt zwak.

FEIT
Een brace beschermt het eerste jaar.

FABEL
Rekken voorkomt blessures.

FEIT
Een goede warming-up en kracht werken beter.

FABEL
Doorspelen met pijn is stoer.

FEIT
Het vergroot de kans op een langere blessure.

ONTHOUD Slim terugkeren voorkomt een nieuwe blessure.

KLAAR OM TE SPORTEN?

Gebruik het verkeerslicht.

GROEN: SPORTKLAAR

Pijnvrij springen, sprinten en draaien. Kracht links en rechts bijna gelijk.

ORANJE: NOG EVEN OPBOUWEN

Pijn of dikker na training, of u voelt zich onzeker.

ROOD: STOP EN OVERLEG

De knie of enkel zakt door, zwelling neemt toe, of de pijn wordt erger.

ZONDER VERWIJZING

U kunt direct een afspraak maken bij Fysio Topfit.

VERGOEDING

Kijk op fysiotopfit.nl/vergoedingswijzer.

ONTHOUD Vertrouwen is ook een voorwaarde.

MIJN PLAN

Vul samen met uw fysiotherapeut in wat u gaat doen.

Week	Wat doe ik?	Hoe ging het?
Week 1-2		
Week 3-4		
Week 5-8		
Week 9-12		
Daarna		

MIJN DOEL (BIJVOORBEELD: WEER EEN HELE WEDSTRIJD SPELEN)

.....

.....

TIP Een concreet doel helpt u vol te houden.

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 naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · Terug naar sport na een blessure