

Module 1

Nadat de fase van oefentherapie is afgerond, kan er gestart worden met hardloop vormen. In de eerste fase zal er worden begonnen met hardloop voorbereidende vormen. Dit zijn de plyometrische vormen, waarbij de energie opslag van spier- en peesweefsel wordt getraind. Vervolgens wordt met hardlooptvormen geleidelijk opgebouwd van kortdurende series naar steeds langduriger series, waarbij een minuut actieve rust (wandelen) kan worden genomen tussen de series in. Module 1 is gericht op volledig herstel tijdens duurlopen.

1. Lichte plyometrische sprongvormen

Ga met de sportschoenen aan op beide benen staan en zet vervolgens met beide tenen af, zodat de voeten net van de grond komen. Probeer met een verende beweging te landen en vervolgens weer een sprongbeweging te maken (zoals bij touwtje springen). Het is daarbij belangrijk steeds verder door de knieën te zakken bij het landen.

Week 1: 1x/dag 15 herhalingen en per dag 5 herhalingen extra



2. Skipping oefeningen

Deze oefening kan met de pas op de plaats worden uitgevoerd, waarbij er alternerend een sneller knieheffing wordt uitgevoerd.

Week 2: 1x/dag 15 herhalingen en per dag 5 herhalingen extra



3. Hardlopen

Het hardlopen kan worden gestart als er in het dagelijkse leven nauwelijks klachten meer zijn. Start met rechthoek hardlopen in een matig-intensief tempo op ongeveer 50% van de maximale snelheid. Het hardlopen mag spierpijn opwekken, maar er mag slechts een lichte gevoeligheid op de plaats van de blessure zijn. Op een schaal van 0 tot 10, waarbij 0 punten geen pijn betekent en 10 punten maximaal denkbare pijn, mag 2 punten worden geaccepteerd tijdens en/of na het hardlopen. Als het hardlopen meer pijn opwekt, ga dan terug naar de vorige fase waar er nog geen of minimale pijnklachten waren. Het advies is dus om niet direct volledig te stoppen met de revalidatie. Mocht het hardlopen niet gaan, doe dan tijdelijk weer de oefeningen die in de vorige fase zijn gedaan. De behandelend arts zal met u bespreken met welk schema kan worden gestart.



Hardloop start schema

(pauzes: 1 min wandelen)

week training

1	Dag 1	5x1 min.
	Dag 3	8x1 min.
	Dag 5	10x1 min.
2	Dag 1	5x2 min.
	Dag 3	6x2 min.
	Dag 5	4x3 min.
3	Dag 1	5x3 min.
	Dag 3	4x4 min.
	Dag 5	5x4 min.
4	Dag 1	4x5 min.
	Dag 3	3x6 min.
	Dag 5	3x7 min.
5	Dag 1	3x8 min.
	Dag 3	2x10 min.
	Dag 5	12+8 min.
6	Dag 1	14 + 7 min.
	Dag 3	15+ 5+3 min.
	Dag 5	18 + 5 min.
7	Dag 1	2x12 min.
	Dag 3	5x5 min.
	Dag 5	20+5 min.
8	Dag 1	2x15 min.
	Dag 3	20+10 min.
	Dag 5	30 min/5km

Hardloop snel start schema

(pauzes: 1 min wandelen)

week training

1	Dag 1	2x3 min
	Dag 3	3x3 min
	Dag 5	4x3 min
2	Dag 1	2x4 min
	Dag 3	2x5 min
	Dag 5	10 min
3	Dag 1	2x6 min
	Dag 3	10+5 min
	Dag 5	15 min
4	Dag 1	3x5 min
	Dag 3	12+8 min
	Dag 5	20 min
5	Dag 1	6x2 min
	Dag 3	15+10+5 min
	Dag 5	25 min
6	Dag 1	10x1 min
	Dag 3	2x15 min
	Dag 5	30min/5km
7	Dag 1	
	Dag 3	
	Dag 5	
8	Dag 1	
	Dag 3	
	Dag 5	

Module 2

Deze module is gericht op verder herstel tijdens het uitvoeren van teamsporten of sporten waarbij er sprake is van richtingsveranderingen en versnellingen. Uitgangspunt voor deze module is dat er oefeningen zijn gedaan die zijn gericht op de blessure en dat module 1 zonder problemen is afgerond. Soms kan de behandelend arts ervoor kiezen om module 1 versneld te laten doorlopen. Belangrijk is dan wel dat er minimaal 15 minuten achtereenvolgens kan worden hardgelopen zonder toename van pijn tijdens en/of na het hardlopen.

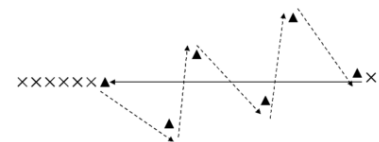
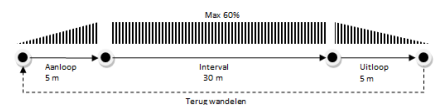
1. Interval hardlopoefeningen (langzaam)

Bouw de hardlopoefeningen op (in duur en snelheid van het hardlopen) naar maximaal 60% van de maximale snelheid. Er kan worden gestart met interval hardlopvormen in één richting, waarbij er 30 meter wordt hardgelopen en er daarnaast ruimte is voor 5 meter acceleratie en 5 meter deceleratie. Als het rechtuit interval hardlopen op deze intensiteit (zonder problemen) kan worden uitgevoerd, kunnen op dezelfde intensiteit (maximaal 60%) zigzag hardlopvormen worden gestart. Hierbij kunnen in totaal 6 pionnen worden gebruikt en deze worden in een 'zig-zag' vorm gepositioneerd.

10x30 meter interval (max 60%)

2x3 herhalingen 'zigzag runs' (max 60%)

LET OP: start met joggen tot dit pijnvrij kan worden uitgevoerd en bouw vanaf dat moment op. De genoemde punten zijn eindcriteria en dus geen uitgangswaarden.



2. Interval hardlopoefeningen (progressief)

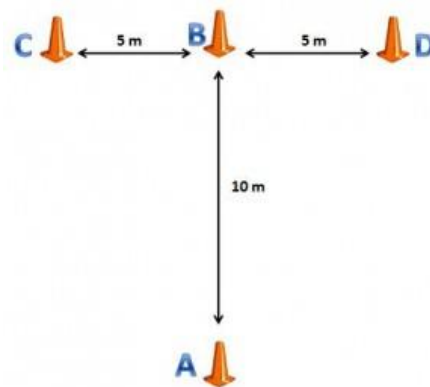
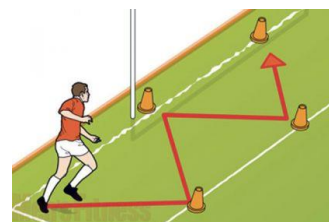
Bouw de hardlopoefeningen op (in herhalingen en snelheid van het hardlopen) naar maximaal 80% van de maximale snelheid. Er kan worden gestart met interval hardlooptvormen in één richting, waarbij er 30 meter wordt hardgelopen en er daarnaast ruimte is voor 5 meter acceleratie en 5 meter deceleratie. Als dit zonder problemen kan worden uitgevoerd, dan kan worden gestart met de zigzag runs en de T-test op maximaal 80%. Bij de T-test (zie figuur) wordt er voorwaarts hardgelopen van A naar B, de pion bij B wordt met de hand aangeraakt. Er wordt met zijwaartse passen van B naar C bewogen, pion C wordt met de hand aangeraakt, vervolgens in zijwaartse passen van C naar D en wederom wordt pion D met de hand aangeraakt. Van D wordt zijwaarts bewogen naar B, waar als laatste de pion wordt geraakt met de hand en tot slot wordt er achterwaarts naar pion A bewogen.

10x30 meter interval (max 80%)

2x3 herhalingen 'zigzag runs' (max 80%)

2x3 herhalingen 'T-test' (max 80%)

LET OP: start met de interval loopvormen op 60% van de maximale snelheid tot dit pijnvrij kan worden uitgevoerd en bouw vanaf dat moment op naar 80%. Bouw de snelheid per training met maximaal 10% uit. De genoemde punten zijn eindcriteria en dus geen uitgangswaarden.



3. Hardlopoefeningen (maximaal)

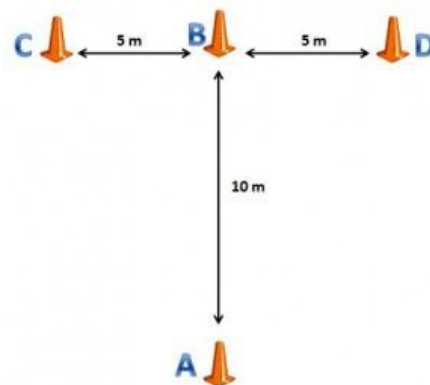
Bouw de hardlopoefeningen op (in herhalingen en snelheid van het hardlopen) naar de maximale snelheid. Er kan worden gestart met interval hardlooptvormen, waarbij er 30 meter wordt hardgelopen en er daarnaast ruimte is voor 5 meter acceleratie en 5 meter deceleratie. Als dit zonder problemen kan worden uitgevoerd, dan kan worden gestart met de zigzag runs en de T-test op maximaal 100%. Als variant op de T-test kan de "Spider test" worden uitgevoerd, waarbij er multi-directioneel wordt gesprint.

10x30 meter interval (maximaal)

2x3 herhalingen 'zigzag runs' (maximaal)

2x3 herhalingen 'T-test' (maximaal)

LET OP: start met de interval loopvormen op 80% van de maximale snelheid tot dit pijnvrij kan worden uitgevoerd en bouw vanaf dat moment op. Bouw de snelheid per training met maximaal 10% uit en vanaf 90% van de maximale snelheid met maximaal 5% per training. De genoemde punten zijn eindcriteria en dus geen uitgangswaarden.



Terugkeer in groepstraining

De laatste fase voor terugkeer in de wedstrijd is het terugkeren in de groepstraining. Normaliter zijn er 3 volledige en pijnvrije groepstrainingen nodig om terug te kunnen keren in wedstrijden. Bouw ook de terugkeer in wedstrijden langzaam op, indien mogelijk.

Preventie van een recidief blessure

Door bovenstaand schema in acht te nemen en de pijn tijdens en na de oefeningen als leidraad te nemen in plaats van tijd, is de kans op een recidief blessure het kleinst. Om dit risico nog verder te verminderen kan het zinvol zijn om het resterende deel van het seizoen en in ieder geval de voorbereiding op het volgende seizoen preventieve oefeningen uit te voeren. Informeer bij de sportarts naar de mogelijkheid van dit soort oefeningen.