Oefening rompstabiliteit. (3)

- Ga op uw rug liggen en leun alleen op uw schouders, armen en voeten.
- Trek uw navel in en blijf ademen.
- Houd uw schouders, heupen en knieën in één rechte lijn.
- Strek nu één been uit.
- Houd ook nu uw schouders, heupen en knieën in één recht lijn.
- Houd deze houding 20-30 seconden vast.
- 3 series van 20-30 seconden.

Nordic Hamstring. (3)

- Ga op uw knieën zitten.
- Vraag iemand uw enkels stevig vast te houden.
- Laat uzelf voorover vallen en stel de val zo lang mogelijk uit door deze tegen te gaan met de kracht van uw hamstrings.
- Als u dit niet meer volhoudt vangt u de val op met uw handen.
- Gelijk daarna: terug naar de startpositie door uzelf omhoog te drukken met uw armen, maak hierbij zo weinig mogelijk gebruik van u beenspieren!

- 3 series van 6-12 herhalingen.
- Bouw dit langzaam op, het is een zware oefening.
- Het gaat erom de val zo lang mogelijk uit te stellen, dus niet om het zo vaak/snel mogelijk te herhalen!

Single leg quadriceps. (3)

- De uitgangshouding en beweging van deze oefening is hetzelfde als de single leg van de vorige pagina.
- Doe ditmaal een rugzak om, met enkele boeken erin.
- 3 series van 10-12 herhalingen.
- Houdt u deze series van 12 herhalingen gemakkelijk vol, dan kunt u eventueel nog wat extra gewicht in uw rugzak doen.

Deze folder is gemaakt in opdracht van therapie en trainingscentrum "de Vesteynde" en is het resultaat van een afstudeeropdracht van twee studenten fysiotherapie.
Het doel van de opdracht was het ontwikkelen van meerdere folders, gericht op preventie van de meest voorkomende voetbalblessures. Zo is er tevens een folder ontwikkeld ter preventie van blessures aan de knie.

De oefeningen die staan in deze folder zijn voortgekomen uit een literatuurstudie ter preventie van voetbalblessures.

Door: Jaring Kloetstra & Christiaan Barends
Studenten fysiotherapie aan de Hanze Hogeschool Groningen,

Hanzehogeschool Groningen

In opdracht van: de Vesteynde Therapie- & trainingscentrum www.devesteynde.nl

Voetbalblessures.

Het is beter om te voorkomen,
Dan te genezen!

De hamstrings
En
Quadriceps.

Oefeningen ter voorkoming van blessures aan het bovenbeen.

Blessures aan het bovenbeen

Uit onderzoek blijkt dat veel van de blessures die worden opgelopen tijdens het voetbal, blessures aan het bovenbeen zijn.
Meestal zijn dit spierblessures aan de hamstrings of de quadriceps.
De hamstring spieren zorgen voor het buigen van de knie en strekken van de heup.
De quadriceps spieren zorgen voor het strekken van de knie en het buigen van de heup.
Deze folder is ontwikkeld om blessures aan deze spieren te voorkomen.

Er zijn enkele oefeningen bedacht die hier aan bijdragen en die thuis of op het voetbalveld kunnen worden beoefend.
Dit zijn dus preventieve oefeningen, die het best als voorbereiding op het voetbalseizoen kunnen worden gebruikt. Het wordt aangeraden de oefeningen tijdens het seizoen bij te houden.
Er wordt gewerkt op verschillende niveaus waarvan de belasting telkens toeneemt.
Het niveau wordt per oefening aangegeven.

Uitleg schema
- U start met niveau 1.
- 4 oefeningen per keer.
- 3 sessies per week.
- Lees de instructie goed, de uitvoering is zeer belangrijk om blessures aan het bovenbeen te voorkomen.
- Na 4 weken gaat u naar het volgende niveau.
- Als u 12 weken hebt voltooid, blijf dan het hoogste niveau onderhouden (Niveau3).
- Het wordt aangeraden het rekken van de quadriceps en hamstring op elk niveau toe te passen (1,2,3).

Het wordt u aangeraden om u aan dit schema te houden. U mag echter vervroegd naar het volgende niveau als de oefeningen moeiteloos worden voldaan.

Let op!
Raadpleeg altijd een specialist als u tijdens de oefeningen pijn voelt, of als er twijfel bestaat of de oefeningen juist worden uitgevoerd.

Oefeningen romp stabiliteit. (1)
- Lig op uw rug, knieën gebogen.
- Hoofd rust op de grond.
- Druk met uw vingers naast de voorkant van de rand van het bekken om de diep gelegen spier te voelen.
- Navel naar beneden duwen, u voelt het aanspannen, hou dit aangespannen.
- Blijf ademen (dit eerst veel oefenen).
- 3 sets van 30 sec.

Oefeningen romp stabiliteit. (2)
- Uitgangshouding: in handen en knieën stand.
- Armen recht onder de schouders.
- Houdt uw hoofd recht, kijk niet naar voren!
- Trek uw navel in en blijf ademen.
- Strek uw linker arm uit en tegelijkertijd uw rechter been (wissel dit na elke serie om).
- Houd deze houding 20-30 seconden vast.
- 3 series van 20-30 seconden.

Deadlift met kniebuiging. (1)
- Start in stand, knieën licht gebogen, recht onder schouders.
- Bal of iets zwaars in de handen.
- Buig voorover, tot ongeveer 90° en zak vervolgens door uw knieën.
- Zak tot de knieën boven uw tenen komen en kom dan weer omhoog.
- 3 series, van 8-10 herhalingen.

Walking lunges. (2)
- Sta met beide benen recht onder de schouders.
- Maak een lunge vooruit. Maak een knieval tot de knie in 90° staat (niet verder dan de tenen).
- Ga zo diep mogelijk.
- Kom weer overeind en lunge verder met het andere been.

Single leg quadriceps. (1)
- Sta met uw hakken op een lichte verhoging, voeten recht onder de schouders.
- Ga op één been staan.
- Zak, tot uw knie boven uw tenen komt.
- Ga vervolgens weer op 2 benen staan en kom weer omhoog.
- 3 series van 8-10 herhalingen per been.

Rekken Hamstrings. (1,2,3)
- Zit met één knie op de grond, andere been gestrekt, hak op de grond.
- Zoek eventueel steun bij muur, tafel of stoel.
- Duw met uw handen de knie richting de grond en buig voorover.
- Houdt dit 20 seconden vast.
- Herhaal dit drie keer per been.
- Doe dit vóór elke voetbaltraining gedurende het hele seizoen.

Single Leg quadriceps. (2)
- De uitgangshouding en beweging van deze oefening is hetzelfde als de single leg van de vorige pagina.
- Houd ditmaal een bal in uw handen (evt. medicijnen bal voor extra gewicht).
- 3 series van 10-12 herhalingen per been.

Rekken quadriceps. (1,2,3)
- Sta met beide voeten recht onder uw schouders.
- Zoek eventueel steun bij een muur, tafel of stoel.
- Pak het been bij uw enkel vast en trek het richting uw achterwerk tot er rek wordt gevoeld.
- Houd dit 20 seconden vast.
- Herhaal dit drie keer per been.
- Doe dit vóór elke voetbaltraining gedurende het hele seizoen.