

doel	Duur	Kracht
Week 1 <ul style="list-style-type: none"> • Uitleg geven • Wond genezing • Wondcontrole (hematoom/infectie) • Pijn reductie • Wandelen zonder krukken 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Wandelen:</u> <20 min, binnen de pijngrenzen 	<ul style="list-style-type: none"> • geen
Week 2 <ul style="list-style-type: none"> • Start krachttraining • Start conditionele prikkel • Pijnvrij binnen beperkte ROM 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Wandelen:</u> 20 → 50 min (opbouw 5 min/dag en opbouw in snelheid). • <u>Fietsen:</u> 4x 10→15 min. 2 min rust (opbouw 1 min/dag), cadans 80-90 x/min. HF <65% • <u>Agua training:</u> wanneer wond volledig dicht is 	<ul style="list-style-type: none"> • Geen anteflexie heup tegen weerstand in de krachttraining • Isometrische buikspiertraining • Multi-hip apparaat of dynaband: retroflexie, abductie/aductie. Lage weerstand (geen verzuring) • Opstapbeweging, been 3 seconden vasthouden in 60° heup anteflexie • Evt. compex® op boven/onderbenen
Week 3 <ul style="list-style-type: none"> • Start loopbelasting • Coördinatie training 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Wandelen/fietsen/aqua training:</u> onbeperkt • <u>hardlopen:</u> start met loopband: 10x 1→5 min 10 km/u 1 min rust (opbouw met 1 min/dag) dan op het veld: ext duur met korte int duur intervallen (geen verzuring). dan rustige oefeningen met bal 	<ul style="list-style-type: none"> • Bekken/romp stabiliteit training • Isotonische buikspiertraining, geen verzuring • Uitvalspassen in verschillende richtingen en snelheden • Squat met max 10. Kg, legg press met max. 25 kg (per been) • Trap bewegingen met pulley of dynaband
Week 4 <ul style="list-style-type: none"> • Snelheid en kracht opbouwen • Functionele/specifieke training • Belasting in volledige ROM 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Veldtraining:</u> Opvoeren intensiteit en snelheid oefeningen met bal 	<ul style="list-style-type: none"> • Krachttraining buik/beenspieren: kracht en snelheid opbouwen • Bekken/romp stabiliteit training onderhouden
Week 5 <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsfit (groepstraining) 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Groepstraining:</u> Zonder/met positie/partijspel 	<ul style="list-style-type: none"> • Krachttraining buik/beenspieren: kracht en snelheid opbouw naar maximale kracht en snelheid • Bekken/romp stabiliteit training onderhouden
Week 6 <ul style="list-style-type: none"> • Wedstrijdfit 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Groepstraining met partijspel</u> wedstrijdfit na min. 3 trainingen met partijspel pijnvrij 	<ul style="list-style-type: none"> • Krachttraining buik/beenspieren onbeperkt • Bekken/romp stabiliteit training onderhouden

Opmerkingen

1. De eerste 4 weken geen maximale kracht, maximale snelheid of maximale explosiviteit om te voorkomen dat de hechtingen en het matje los komen te zitten
2. Altijd de volgende dag betrekken in de opbouw in de training
3. Bij pijn: trainingsbelasting 1 dag reduceren, paracetamol 2x 500 mg 's ochtends, 's middags en 's avonds en dan herevaluatie. Evt. coldpack (max. 5 minuten om schade aan het litteken te voorkomen)