

Revalidatieprotocol – Hamstrings

		Therapie				Uitvoering			Testen			
Acute fase (1-7 dagen)	Fase 1 SARS 0-20	Mogelijk immobiliseren met behulp van tape en/ of krukken				Fysiotherapie			Fysiotherapeutisch onderzoek Manueel orthopedisch onderzoek Echo-diagnostiek (Eventueel MRI-scan)			
		Passief en actief mobiliseren van wervelkolom, SI-gewricht en onderste extremiteit				Fysiotherapie Manuele therapie						
		Isometrische oefeningen voor de mm. multifidi en m. transversus abdominus				Fysiotherapie						
Trainingsprincipes		Kracht Uitvoering: fysiotherapeut				Coördinatie Uitvoering: fysiotherapeut, hersteltrainer			Uithoudingsvermogen Uitvoering: fysiotherapeut, hersteltrainer	Groepstraining Uitvoering: hoofdtrainer	Testen Uitvoering: fysiotherapeut, hersteltrainer	
		Kracht UV	Hypertrofie	Max. kracht	Explosieve kracht	Excentrisch - snel	Plyometrie	Core stability	Loop ABC en Sprong ABC			
Prikkelparameters: Series en herhalingen		3-4 series van 10-40 herhalingen	4-6 series van 8-12 herhalingen;	4-6 series van 1-6 herhalingen	3-4 series van 5-10 herhalingen	3-4 series van 5-10 herhalingen	3-4 series van 3-5 herhalingen	3-4 series van 10-15 herhalingen Uitvoeringsduur is maximaal 30 seconden.		Aërobe cap: richttijd 30-60 minuten Aëroob vermogen: 2-6 herhalingen; 3-30 min.; HP > 5 min.		Vanaf fase 5 worden de groepstrainingen onderdeel van het revalidatieprogramma.
Prikkelparameters: % 1 RM; seriepauze		20-60% 0,5-1 minuut	60-75% 1-1,5 minuut	75-100% 2-3 minuten	30-40% 2-3 minuten	20-30% 2-3 minuten	< 5% 2-3 minuten	< 10% -	De coördinatioefeningen worden opgebouwd van a-sportspecifieke naar sportspecifieke oefeningen.		AlacC: 2-3 series; 5 herhalingen; 10-20 seconden; SP 5 minuten; HP 1-2 min.	
Prikkelparameters: Supercompensatie		12-24 uur	48 uur	48 uur	48-72 uur	48-72 uur	48-72 uur	< 12 uur			AlacV: 2-3 series; 5 herhalingen; 5-10 seconden; SP 5 minuten; HP 0,5-3 minuten	
Proliferatiefase (3 dagen tot en met 3 weken)	Fase 2 SARS 40	Legpress Goodmorning Vrije squat Eénbenige squat						Planken Lateraal planken Stabiliserende brug oefeningen Squat (met bosu-bal) Superman		Aërobe capaciteit		Spierlengte testen
	Fase 3 SARS 55		Goodmorning Vrije squat Eénbenige squat Deadlift					Cross-country skiïng Halter rotatie Windmill touches	Tripplings Skippings – voorwaarts in één tempo	Aëroob vermogen		1 RM en 10 RM bepalen adv. krachtrevalidatiesysteem (KRS)
	Fase 4 SARS 60			Deadlift Klassiek voorslaan Opspannen voorslaan Nordic hamstring				Hamstrings Swiss ball	Skippings met richtingsveranderingen en snelheidswisselingen	Aëroob vermogen (2)		VIAD test Shuttle intervalsprint One leg hop test
Remodelleringsfase (1 tot en met 6 weken)	Fase 5 SARS 80				Klassiek voorslaan Opspannen voorslaan Step-up Voorslaan inspringen				Acyclische vormen - Afkniksprongen	Alactische capaciteit	Zonder partijspel en zonder positieospel	10-30 meter sprinttest
	Fase 6				Step-up Opspannen voorslaan éénbenig Opspannen voorslaan éénbenig met voorzwaai actie Weegschaal - voorslaanvariant				Cyclische vormen - Loopsprongen	Alactisch vermogen	Zonder partijspel en met positieospel	Sergeant jump test
	Fase 7 SARS 100		Alle krachttrainingsoefeningen staan in volgorde van uitvoering.					Plyometrische sprongen Plyometrische sprongen van verhoging	Lopen	Agility training	Positiespel: steeds minder personen en minder ruimte	Hoff test 4 cross over test
Functieherstel (2 weken tot en met 6 weken)	Fase 8						Complexmethode Combinatie van krachttrainingsoefeningen en coördinatie oefeningen (5 series; 5 herhalingen; 3 oefeningen; seriepauze 2-3 minuten)				Met partijspel en met positieospel	Geen reactie nadien
	Fase 9										Partijspel: steeds minder personen en minder ruimte	Geen reactie nadien
Competitie -niveau (3 weken – 6 maanden)	Fase 10										Wedstrijdfit	

