

Bijlage Voorbeeld oefenprogramma

[Serner \(2020\)](#) geeft een voorbeeld oefenprogramma tot sporthervatting wat gevolgd zou kunnen worden na een acute adductor blessure. Hierin worden negen lies-specifieke en generieke (niet lies-specifieke) oefeningen beschreven gericht op de kinetische keten (gluteaal, hamstring en kuitmusculatuur) gecombineerd met een loopprogramma. Progressieve sporthervatting training omvat tien specifieke trainingsvormen en daarnaast moeten zeven criteria pijnvrij uitgevoerd kunnen worden.

[Bayer \(2017\)](#) geeft in Appendices voorbeelden van oefenprogramma's na een quadriceps of kuitblessure tot sporthervatting. De programma's bestaan uit:

- Fase 1 (week 1) met verlengende oefeningen met pijn NRS<5,
- Fase 2 (week 2-4) met isometrische oefeningen met beperkte ROM met pijn NRS<5,
- Fase 3 met dynamische excentrische en concentrische oefeningen met beperkte ROM en vooral langzaam uitgevoerd (week 3-5 en verder), en
- Fase 4 met heavy slow resistance vormen en functionele vormen op snelheid en explosiviteit.