WeHeal

BLUEPRINT GUIDES / 2026

PAIN

Klachten begrijpen, capaciteit opbouwen

Begrijp wat pijn wel en niet vertelt en bouw verantwoord op.

WEHEAL × WEPERFORM

Begrijpen. Trainen. Herstellen. Presteren.

DEZE GIDS IN 90 SECONDEN

Klachten begrijpen, capaciteit opbouwen

Pijn is echt, ook wanneer een scan geen duidelijke verklaring geeft. Pijn vertelt iets over een ervaring van dreiging en bescherming, maar is geen directe teller van weefselschade. Omgekeerd kan pijn soms wel wijzen op een aandoening die nader onderzoek vraagt. Deze gids is een educatief kader om signalen, belasting en functionele vooruitgang te begrijpen, niet om zelfstandig een diagnose te stellen.

Voor wie is deze gids?

Voor mensen met terugkerende musculoskeletale klachten en sporters die hun belastbaarheid willen opbouwen.

De vijf bouwstenen

1. Signaleren
2. Betekenis geven
3. Belasting kiezen
4. Opbouwen
5. Herbeoordelen

HOE GEBRUIK JE DEZE GIDS

Lees de principes, kies één verandering en gebruik het 14-dagenplan als experiment. Bij klachten of onzekerheid: laat je persoonlijk beoordelen.

Leesroute

Eerst begrijpen → dan gericht oefenen → daarna beoordelen of het in jouw situatie werkt. De voorbeelden zijn geen persoonlijke diagnose of behandelvoorschrift.

BASISPRINCIPE / 01

Pijn is informatie, niet een eenvoudige schademeter

De ervaring van pijn heeft meerdere beïnvloedende factoren.

De oude gids Pijn & Sport Performance beschrijft pijn als output van het zenuwstelsel. Dat is een bruikbaar uitgangspunt, zolang je niet afleidt dat alle pijn “tussen de oren” zit. Pijn is een echte ervaring die ontstaat door interacties tussen biologische, psychologische en sociale factoren.

Het is nuttig om vragen te stellen: wanneer neemt pijn toe, wat lukt minder goed, wat is de verandering in belasting, en welke zorgen of verwachtingen spelen mee? Pijn tijdens bewegen hoeft niet altijd te betekenen dat je schade veroorzaakt, maar het mag ook niet automatisch genegeerd worden.

Bij recente ernstige trauma’s, koorts, onverklaarde snel toenemende zwelling, progressieve uitval of andere alarmsignalen is professionele beoordeling nodig.

DIT NEEM JE MEE

- Neem pijn serieus, zonder direct een diagnose te plakken.
- Beoordeel functie, verloop en context.
- Gebruik alarmsignalen als reden voor passende medische beoordeling.

PRAKTISCH VOORBEELD

Pijn na een forse trainingssprong vraagt vaak een andere eerste aanpak dan pijn na een val met duidelijke functieverlies.

BASISPRINCIPE / 02

Belasting en belastbaarheid veranderen allebei

Het doel is passende belasting, niet altijd volledige rust.

Belasting bestaat uit wat je op een dag of in een trainingsweek vraagt. Belastbaarheid is wat je op dat moment kunt verdragen en herstellen. Beide veranderen met training, slaap, stress, gezondheid en de soort taak.

Dat betekent niet dat je een exact persoonlijk “belastbaarheidsgetal” kunt meten. Kijk eerder naar de richting: kun je geleidelijk meer betekenisvolle activiteit uitvoeren zonder een ongunstige trend in klachten of functioneren?

Bij peesklachten zijn educatie, belastingmanagement en gerichte oefeningen vaak onderdelen van een conservatieve aanpak. De precieze opbouw hangt af van de diagnose en de fase van klachten. Niet alle pijnlijke structuren reageren hetzelfde.

DIT NEEM JE MEE

- Vergelijk de huidige belasting met de voorgaande weken.
- Verlaag zo nodig tijdelijk pieken, niet automatisch alle beweging.
- Bouw vervolgens een relevante activiteit geleidelijk op.

PRAKTISCH VOORBEELD

Bij achillesklachten kan aanpassen van sprong- en loopbelasting nodig zijn, naast specifiek krachtwerk; de dosering is individueel.

BASISPRINCIPE / 03

Isometrisch, dynamisch en lengtebelasting

Contractievormen zijn middelen, geen magische oplossingen.

Een isometrische contractie levert kracht zonder zichtbare verandering van de spierlengte; dynamische oefeningen combineren beweging en kracht. Oefeningen in een grotere ROM of langere spierlengte kunnen andere belastingsaccenten hebben. Geen van deze vormen is in alle situaties bewezen superieur.

De bronmaterialen Isometric Loading Continuum, Length Loading Progression en Linear Loading Progression laten zien hoe belasting op verschillende manieren kan worden georganiseerd. We vertalen ze hier naar een principe: begin met een uitvoerbare prikkel, maak de taak zo nodig moeilijker en test de relevante functie.

Een isometrische oefening kan goed passen wanneer beweging tijdelijk lastig is. Later kunnen dynamische kracht, snelheid en sportbelasting nodig zijn. Het herstelverloop en de reactie bepalen mede het tempo.

DIT NEEM JE MEE

- Kies een oefenvorm die bij doel en tolerantie past.
- Bouw bewegingsuitslag, kracht en snelheid afzonderlijk op.
- Pas aan bij aanhoudende verslechtering of nieuwe symptomen.

PRAKTISCH VOORBEELD

Bij knieklachten kan eerst rustig kracht leveren in een beperkte ROM zinvol zijn, gevolgd door functionele squats en later sprongbelasting.

BASISPRINCIPE / 04

Van angst voor bewegen naar vertrouwen

Betrouwbare succeservaringen zijn belangrijk.

Wanneer bewegen pijn doet, is het begrijpelijk om voorzichtig te worden. Soms neemt daardoor het vertrouwen af en worden activiteiten steeds verder vermeden. Een opbouw met kleine haalbare stappen kan helpen om beweging weer voorspelbaar te maken.

Laat niet alleen een pijnscore bepalen of iets werkt. Kijk ook naar wat weer lukt: wandelen, tillen, traplopen of sporten. Bij chronische primaire pijn benoemen NICE-richtlijnen onder meer beweging en passende ondersteuning als onderdelen van zorg, maar voor andere specifieke diagnoses kunnen andere richtlijnen gelden.

Werk met een haalbare taak die belangrijk is voor de persoon. Evalueer een patroon over meerdere dagen, niet iedere sensatie tijdens één beweging.

DIT NEEM JE MEE

- Kies één betekenisvolle activiteit.
- Leg je startpunt vast zonder catastrofale interpretaties.
- Vier functionele vooruitgang; bewaak de belasting.

PRAKTISCH VOORBEELD

Voor iemand die traplopen mijdt: begin met een passende tredehoogte en bouw pas op wanneer vertrouwen en herstel het toelaten.

BASISPRINCIPE / 05

Wanneer schakelen, aanpassen of hulp zoeken?

Een praktisch besliskader met grenzen.

Een rustige reactie, behoud van functie en geleidelijke vooruitgang kunnen redenen zijn om door te gaan. Een duidelijke toename in klachten die dagen blijft, verlies van functie of toenemende zwelling vraagt om aanpassing en zo nodig beoordeling. De aard van klachten bepaalt hoe dringend.

Niet elke blessure vraagt dezelfde opbouw. Een acute peesruptuur, stressfractuur of neurologisch probleem vraagt een andere aanpak dan een veelvoorkomende overbelastingsklacht. Probeer die verschillen niet zelfstandig te diagnosticeren met een downloadgids.

Als je twijfelt, een duidelijke beperking hebt of herhaaldelijk vastloopt, is een passend onderzoek vaak efficiënter dan steeds wisselende oefeningen proberen.

DIT NEEM JE MEE

- Groen: functie en tolerantie verbeteren → beheerst verder.
- Oranje: klachten of herstel verslechteren → doseer terug en herbeoordeel.
- Rood: alarmsignalen of ernstig functieverlies → medische hulp.

PRAKTISCH VOORBEELD

Doel: weer 20 minuten wandelen. Als dat met stabiele of afnemende klachten lukt, kan tijd geleidelijk omhoog; bij terugval pas je eerst de stapgrootte aan.

JOUW ACTIEPLAN

14 dagen: klein beginnen, gericht bijsturen

Dit is een flexibel voorbeeld. Maak de stap kleiner als die niet past bij je ervaring, gezondheid of herstel.

Dag 1–2	Beschrijf je klacht, startpunt, functie en eventuele alarmsignalen.
Dag 3–5	Kies een veilige, haalbare activiteit en noteer de reactie erna.
Dag 6–7	Evalueer functioneren en klachten over meerdere dagen.
Dag 8–11	Bouw één parameter geleidelijk op wanneer de reactie past.
Dag 12–14	Test je oorspronkelijke functie opnieuw en bepaal of extra hulp nuttig is.

DE EVALUATIEVRAAG

Ben je in een betekenisvolle taak verbeterd zonder een ongunstige trend in belastbaarheid of welzijn? Zo niet, verander één aspect of vraag gericht advies.

WERKBLAD

Maak het plan persoonlijk

Schrijf je antwoorden kort op. Het gaat niet om een perfecte score, maar om betere keuzes.

Mijn belangrijkste beperkte activiteit…

Mijn huidige belasting en herstelreactie…

Mijn gewenste functionele verbetering…

Mijn aanpasregel bij ongunstige reactie…

Wanneer ik professionele beoordeling wil…

BESLISREGEL

Doorgaan als je functioneel verbetert en de belasting verdraagt; aanpassen bij duidelijke terugval; passende hulp zoeken als zorgen of ernstige symptomen aanhouden.

MEER VERDIEPING

Een stap verder met WeHeal

Blijven klachten terugkomen? Ontdek de Body Blueprint of start met de gratis Online Blueprint Scan.

Online Blueprint Scan: scan.we-heal.nl

Kennisbank en dienstverlening: www.we-heal.nl

Bronnen en actualiteit

Deze gids is in november 2026 opnieuw geschreven. De aangeleverde historische WeHeal/WePerform-brochures dienden als inhoudelijke bron voor begrippen en methoden; aannames en verouderde claims zijn niet één-op-één overgenomen.

NICE (2021; updates), NG193 Chronic Primary Pain
https://www.nice.org.uk/guidance/ng193/chapter/recommendations

Dutch Multidisciplinary Guideline (2021), Achilles Tendinopathy
https://bjsm.bmj.com/content/55/20/1125

JOSPT (2025), Rotator Cuff Tendinopathy CPG
https://doi.org/10.2519/jospt.2025.13182

Veiligheid en reikwijdte

De informatie is bedoeld voor algemene educatie. Klachten, aandoeningen, medicatie, zwangerschap, revalidatie en individuele trainingsbelasting kunnen deskundige beoordeling vragen. Bij ernstige nieuwe klachten of alarmsignalen: neem contact op met een passende zorgverlener. Er is geen medische diagnose gesteld.