Stoplichtsysteem bij peesklachten

Richtlijn voor het doseren van belasting tijdens uw herstel

Waarom dit stoplichtsysteem?

Bij peesklachten is het essentieel om de juiste balans te vinden tussen wat uw pees aankan (belastbaarheid) en wat u er daadwerkelijk van vraagt (belasting). Te weinig bewegen vertraagt het herstel; te veel bewegen verergert de klachten. Dit stoplichtsysteem helpt u om die balans te bewaken — zodat u kunt blijven bewegen.

Let op: ook een wandeling of alledaagse activiteiten tellen mee als belasting voor uw pees.

Het stoplichtsysteem

Gebruik de drie kleuren hieronder als leidraad tijdens elke oefening of activiteit:

	GROEN — Goed bezig	Pijn tijdens de oefening is toegestaan, mits de pijnintensiteit op een schaal van 0–10 niet hoger is dan een 2. U kunt doorgaan.
	ORANJE — Let op	De pijn zit tussen een 3 en een 5. Dit is acceptabel, mits de pijn de volgende ochtend weer op het oude niveau is. Is dat niet zo, verminder dan de belasting.
	ROOD — Stop	De pijn is hoger dan een 5, of u merkt de volgende ochtend duidelijk meer klachten of stijfheid. Verminder de belasting en overleg met uw fysiotherapeut.

De pijnschaal (0–10)

Gebruik onderstaande schaal om uw pijn te beoordelen tijdens en na het bewegen. Een score van 0 betekent geen pijn; een score van 10 is de ergste pijn die u zich kunt voorstellen.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
✓ Veilige zone			⚠ Let op			✗ Te zwaar				

De 24-uursregel

De reactie van uw pees op inspanning is niet altijd direct merkbaar. Gebruik daarom altijd de volgende ochtend als meetmoment:

✓	⚠	✗
Geen toename van klachten of stijfheid	Enige vermoeidheid of spierpijn	Toename van klachten of ochtendstijfheid
→ **U heeft goed getraind**	→ **Normaal, ga door**	→ **Training was te zwaar**

Direct na het trainen

Direct na een oefening of training mag u enig ongemak voelen in de pees. Dit is normaal en acceptabel — mits dit ongemak binnen enkele uren vanzelf verdwijnt. Houdt het ongemak langer aan, pas dan de belasting aan bij uw volgende training.

Heeft u vragen? Neem contact op met uw fysiotherapeut.