

Fysiotherapie Poos - Achillespeesklachten

Blessure aan de achillespees

De achillespees is een kwetsbare plek. Vooral bij sporters is er een kans op een blessure: een scheur in de pees of een ontsteking. In deze folder leest u over de mogelijkheden van behandeling en wat u kunt doen om een blessure te voorkomen.

Wat is de achillespees?

De achillespees is de grootste pees van het menselijk lichaam. De pees verbindt de kuitspieren met het hielbeen.

Wat zijn de oorzaken van een ontsteking van de achillespees?

Een ontsteking van de achillespees kan op veel manieren ontstaan.

Mogelijke oorzaken zijn:

- Te snel de trainingsomvang en/of snelheid opvoeren;
- Traplopen of een heuvel oprennen tijdens een training;
- Te snel weer starten nadat u net gestopt bent met hardlopen;
- Een plotselinge samentrekking van de kuitspieren, bijvoorbeeld tijdens een laatste, snelle sprint;
- Overbelasting als gevolg van te stijve kuitspieren.

Wat zijn de klachten bij een achillespeesontsteking?

Als er sprake is van een achillespeesontsteking, kunt u last hebben van de volgende klachten:

- Milde pijn na training of hardlopen. De pijn kan geleidelijk erger worden;
- Een 'trager' been;
- Perioden van – soms heftige – pijn in de pees, gedurende een paar uur na het hardlopen;
- Ongeveer zes centimeter boven de plek waar de achillespees met het hielbeen verbonden is, is het (vooral 's morgens) gevoelig;
- Stijfheid; wordt minder als de pees is opgewarmd;
- Enige zwelling.

Wat u kunt doen om een blessure aan de achillespees te voorkomen?

- De beste voorzorgsmaatregel is: ken uw grenzen en volg een verstandig trainingsprogramma;
- Kies uw sportschoenen met zorg. Een kussen in de schoen zorgt ervoor dat de klap op de hiel wordt gedempt. Een hulpstuk in de schoen kan ook de stand van het hielbeengewricht corrigeren;
- Begin uw training met rekoefeningen (warming up).

Een paar minuten is al voldoende. Richt u zich daarbij ook op het rekken van de spieren in uw kuit;

- Verhoog geleidelijk uw loopafstand en snelheid: laat de toename niet meer zijn dan 10 procent per week;
- Vermijd een ongewoon snelle sprint; ren niet snel een heuvel op;
- Sluit de training af met rekoefeningen (cooling down).

Wat zijn de behandelmogelijkheden?

Een orthopedisch chirurg zal eerst vaststellen of er sprake is van een (gedeeltelijke) scheur van de pees of een ontsteking: de symptomen voor beide blessures zijn min of meer gelijk. Bij een behandeling, afhankelijk van de ernst van het letsel, schrijft de orthopedisch chirurg u het volgende voor:

- Rust. Dat houdt in: een week niet hardlopen of trainen. Kies een andere sport waarbij de achillespees niet wordt belast, zoals zwemmen;
- Een ontstekingsremmende medicatie;
- Een hielkussentje of inzetstukje in de schoen om de druk op de pees te verlichten;
- Een bandage die de beweging van de pees beperkt;
- Rekkingsoefeningen, massage en ultrageluiden om de zwakke spiergroep aan de voorkant van het been en de voetheffers te versterken.

Wanneer wordt een operatie geadviseerd?

Operatie is vaak een laatste optie. Als er frictie tussen de pees en de peesschede is en deze schede week en dik is geworden, zal een ingreep soms noodzakelijk zijn om de bindweefsel laag te verwijderen en eventuele scheuren van de pees te repareren. Herstel gaat in veel gevallen langzaam: om spierverswakking te voorkomen, krijgt u tijdelijk gips en is er een revalidatieprogramma nodig.