



Door Anita Veron
Topfysiotherapie Hilvarenbeek

Achillespeesontsteking

De pees die de kuitspieren aan het hielbeen bevestigt wordt de achillespees genoemd. Er komt bij lopen en sporten veel kracht op te staan.

Bij overbelasting kan de pees gaan ontsteken. In de meeste gevallen zit de ontsteking een paar centimeter boven het hielbeen, soms op de aanhechting van de pees op het bot.

Oorzaken

- overbelasting; de meestvoorkomende oorzaak. We zien de klachten vaak bij sporters met name hardlopers
- veranderingen of veroudering van het peesweefsel
- standsafwijking van de enkel en voet
- instabiliteit van de enkels
- beenlengteverschil
- ongetraind fanatiek gaan sporten
- relatief korte kuitspieren
- diabetes
- overgewicht

Klachten

- Pijnlijke achillespees of -aanhechting op het hielbeen
- Stijf gevoel in de voeten bij de aanhechting
- In het beginstadium klachten na het sporten
- In een later stadium klachten tijdens sport of zelfs in rust
- Pijn bij het op de tenen staan, springen of hinkelen
- De pees kan wat dikker zijn, hoeft niet
- Directe druk op de pees of aanhechting is pijnlijk



Bij overbelasting kan de pees gaan ontsteken

De diagnose wordt vaak gesteld op basis van een anamnese (vraaggesprek) en een lichamelijk onderzoek. We proberen dan de oorzaak te achterhalen van de klachten. Bij twijfel kan er ook een echo gemaakt worden waarop je de conditie van de pees kunt zien.

Behandeling

Rust en eventueel ontstekingsremmende medicatie

Aangezien het ontstaan van de klachten vaak samenhangt met overbelasting is de eerste stap in de behandeling van een achillespeesontsteking rust. Het staken van de activiteiten (met name hardlopen, springen en cetera). Het is belangrijk de activiteiten geleidelijk weer op te pakken nadat de achillespees geheel tot rust is gekomen.

Fysiotherapie

De therapie is in eerste instantie gericht op verminderen van de klachten. Afhankelijk ook van de oorzaak van de klachten wordt het behandelplan opgesteld. Meestal is er een programma om de kracht, coördinatie en lengte van de pees te optimaliseren. Verder is een goed bewegingspatroon belangrijk, gericht op de sport die u uitoefent.

Shockwave-therapie

Shockwave-therapie kan een succesvolle behandeling voor chronische achillespeesproblemen zijn. In meerdere sessies worden 'trillingen' gericht op het aangedane gebied. Shockwave-therapie draagt tevens bij aan de genezing van de zachte weefsels doordat de bloeddoorstroming door de trillingen.