



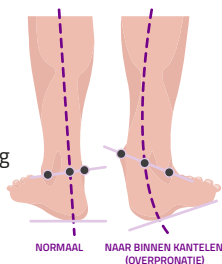
Podotherapie Reggestreek

ACHILLESPEESBLESSURE



Wat is het?

De achillespees is de sterkste en grootste pees in het menselijk lichaam. Deze pees brengt de krachten over van de oppervlakkige kuitspier (m. gastrocnemius) en diepe kuitspier (m. soleus) naar het hielbeen. De achillespees zit aan de achterkant van het onderbeen. Deze pees is nodig om rechtop te kunnen lopen en is onder andere belangrijk bij fietsen, (hard)lopen en springen. Toch is de achillespees een kwetsbare plek en gevoelig voor blessures. Sporters hebben meer kans op een achillespeesblessure. Alle sporten waarbij gelopen wordt, kunnen een achillespeesblessure veroorzaken. Sporten waarbij achillespeesblessures vaak voorkomen zijn badminton en hardlopen.



Ontstaan

Achillespeesklachten kunnen door verschillende oorzaken ontstaan. Denk hierbij aan verkeerde schoenen, verstappen of verzwikken, wandelen op een zachte ondergrond, te zwakke kuitspieren of te snelle trainingsopbouw.

Ongeveer 1/3e van de mensen met achillespeesklachten doet niet aan sport. De blessure kan dus ook ontstaan zonder te sporten. Soms kan bijvoorbeeld een lange wandeling op slechte schoenen een oorzaak zijn. De stand van de voeten kan ook een van de oorzaken zijn. Als de voet te veel naar binnen of buiten zakt tijdens het (hard)lopen ontstaat er een verkeerde trekkracht op de achillespees. Deze verkeerde trekkracht kan een oorzaak van het ontstaan en/of in stand houden van de achillespeesklachten zijn. Ook kan een afwijkende stand van de voorvoet meespelen.

Wij helpen u een stap vooruit!



Symptomen

Achillespeesblessures ontstaan vaak geleidelijk. Vaak is de pees gezwollen, voelt soms warm en pijnlijk aan en de huid ziet soms rood. De pijn wordt gevoeld bij het knijpen in de pees en tijdens bewegen en zit meestal tussen de 1,5 tot 7 centimeter boven het hielbeen. Bij het opstaan is er ochtendstijfheid en vaak zijn er opstartklachten na even gezeten te hebben. De pijn is vaak gerelateerd aan (sport)belasting. Er kan minder worden gesport of de sportprestaties zijn minder goed dan voorheen.

Bij overbelasting door te snelle opbouw van training of door te hoge (sport)belasting kan een reactie in de achillespees ontstaan. Er is dan een toename van cellen en vocht in de pees, maar de structuur van de pees is dan nog normaal. Er ontstaat vaak een pijnlijke zwelling in de achillespees. Als dit nog maar kort bestaat kan dit nog relatief snel en goed herstellen.

Bij herhaaldelijke en/of aanhoudende overbelasting kan het zijn dat de normale rangschikking van de peesvezels verandert. Er is dan geen mooie structuur meer van de peesvezels. Volledig herstel van de achillespees neemt bij deze langdurige klachten veel tijd in beslag en zal niet bij iedereen slagen. Vaak wordt gedacht dat er sprake is van een peesontsteking. Onderzoek heeft aangetoond dat er bij achillespeesklachten vaak geen kenmerkende ontstekingsziekte is. Dit is van belang voor de behandeling van deze blessure.

Podotherapie

Een eerste vereiste is, om de (sport)belasting te verminderen en dit weer rustig op te bouwen. Het is belangrijk de voet te ondersteunen om verkeerde trekkrachten op de achillespees te vermijden. Goede, stevige en stabiele schoenen met corrigerende podotherapeutische zolen kunnen hierbij helpen. De podotherapeut kan in sommige gevallen de pees direct ontlasten door een taping aan te leggen. Ook kan de podotherapeut met echografie onderzoeken hoe de pees eruitziet, wat de kwaliteit van de pees is, of er een ontsteking is en of er scheurtjes in de pees zichtbaar zijn. Podotherapie Reggestreek heeft een eigen echografieapparaat waarmee dit mogelijk is.

Daarnaast kan de podotherapeut u rekoefeningen voor de kuitspieren en achillespees adviseren; zie onze folder 'Oefeningen' of kijk op www.podotherapiereggestreek.nl

www.podotherapiereggestreek.nl 0548-794515

