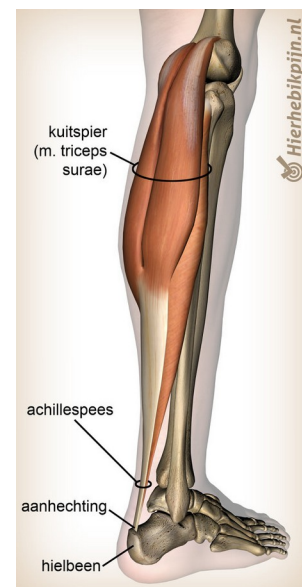


De achillespees bevindt zich aan de achterzijde van de voet en de enkel. Bij een achillespees tendinopathie zit het probleem in de pees zelf of bij de aanhechting ervan op het hielbeen.

De achillespees verbindt de kuitspieren met het hielbeen. Het is de sterkste pees van het lichaam. Dit is maar goed ook, want tijdens het lopen, hardlopen, traplopen en springen krijgt de pees flinke krachten te verduren

### Beschrijving van de aandoening

Bij een achillespees tendinopathie kan de pees in kwaliteit en structuur verminderd zijn (tendinose), of de pees kan ontstoken zijn (tendinitis).



### Klachten en verschijnselen:

- ✓ Pijnlijke achillespees of -aanhechting op het hielbeen.
- ✓ De klachten spelen in het beginstadium met name na het sporten op. Later kunnen de klachten ook tijdens het sporten of zelfs continu in rust aanwezig zijn.
- ✓ Pijn bij het op de tenen staan, springen of hinkelen.
- ✓ De pees kan wat dikker zijn.
- ✓ Directe druk op de pees of aanhechting is pijnlijk.

### Oorzaak en ontstaanswijze?

De klachten ontstaan over het algemeen geleidelijk nadat de pees gedurende langere tijd overbelast is. Dit hoeft geen zware belasting te zijn. Met name hardlopers hebben een verhoogde kans op het ontwikkelen van deze achillespees blessure.

Oorzakelijke factoren voor peesklachten van de achillespees	
<p><b><u>Uitgaande van het lichaam:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Genetica</li> <li>• Leeftijd</li> <li>• Kracht, stabiliteit, uithoudingsvermogen</li> <li>• Hoge BMI</li> <li>• Diabetes / Darmklachten / Psoaris</li> <li>• Medicatie</li> <li>• Hormonale invloeden (o.a. de overgang)</li> <li>• Dysbalans in de energiehuishouding</li> </ul>	<p><b><u>Factoren van buitenaf:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Overbelasting               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toename van herhalingen</li> <li>2. Toename van trainingsintensiteit</li> <li>3. Toename van duur training</li> </ol> </li> <li>• Beperkte slaap / vermoeidheid</li> <li>• Slechte techniek van beweging</li> <li>• Repeterende houdingen/bewegingen</li> <li>• Werkgerelateerde factoren</li> <li>• Stress &amp; spanning</li> </ul>

### Wat te doen?

Uw therapeut kan daarbij met u kijken waar de klachten vandaan zijn gekomen om van daar uit te bepalen wat de klachten mogelijk in stand zou kunnen houden en wat de beste (behandel)strategie is om u zo spoedig als mogelijk weer klachtenvrij te krijgen. Daarbij kan de therapeut ook een echografisch onderzoek van uw pees (laten) uitvoeren en/of bepalen of andere behandelingen, zoals shockwave voor u van toevoegde waarde kan zijn.

### Behandeling

Zoals u kunt bovenstaand kunt lezen zijn er meerdere factoren die een rol kunnen spelen. De behandeling kan dan ook multimodaal worden ingezet. Dit betekent dat wij samenwerken met verschillende (medische) professionals, zoals o.a. de podoloog, ergotherapeut, (sport)dietist, (sport)psycholoog en haptotherapeut.

De fysiotherapeutische behandeling bestaat uit advies wat wel en ook niet te doen, oefeningen voor de achillespees en aangrenzende regio's + eventueel Shockwave therapie. Ongeveer 60-90% van de patiënten met een tendinopathie van het middengedeelte van de achillespees heeft hier baat bij, en komt van de klachten af wanneer het juiste oefenprogramma + advies gevolgd wordt.

### Belasting/belastbaarheid

De belastbaarheid is de draagkracht van je lichaam, wat kan je lichaam aan? De belasting is de draaglast van je lichaam, wat kan je lichaam dragen. Dit hoort in balans te zijn.

Veelal zien we een verstoorde verhouding tussen de belasting en de belastbaarheid, dit kan resulteren in een overbelasting maar ook in een onderbelasting. Deze balans is per individu verschillend, er is geen gouden regel.

### Mag ik pijn ervaren bij belasting?

Ja, bij het oefenen en het belasten mag u enige pijn ervaren. De pijn die ervaren mag worden is tot de 5 op een schaal van 0-10.

Wat als uw klachten niet weg gaan?

- ✓ Verwacht u niet te veel, te snel? Heb geduld, we weten uit ervaring en onderzoek dat peesklachten langdurig van aard kunnen zijn.
- ✓ Oefent u op de juiste manier, de techniek?
- ✓ Oefent u genoeg en consequent? Als u goed therapietrouw bent verhoogd de kans op goed herstel.
- ✓ Denkt u goed aan uw belasting/belastbaarheid? Luister goed naar uw lichaam/hoofd.

Denk aan dat belasten als een soort medicatie is: "Te weinig is ineffectief, teveel kan een overdosis geven"

Vraag het uw therapeut als u er niet uitkomt! Als u verder nog vragen en/of opmerkingen heeft horen wij het uiteraard graag van u.

