

## achillespeesblessure

### Wat is het?

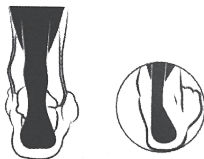
Een achillespeesblessure is een irritatie of overbelasting van de achillespees, die kan leiden tot een ontsteking of ruptuur (scheur) van de pees. De achillespees is een kwetsbare plek. Vooral bij sporters is de kans op een blessure van de achillespees aanwezig. Bij hardlopers of sporters die lopen of springen als trainingsonderdeel hebben, komt deze klacht veel voor.

### De achillespees

De achillespees is de grootste pees van het menselijk lichaam. Het is een grote, dikke, stevige pees, die de oppervlakkige kuitspier (musculus gastrocnemius) en de diepe kuitspier (musculus soleus) verbindt aan het hielbeen. De achillespees zit aan de achterkant van het onderbeen en geeft ons de mogelijkheid om op de tenen te gaan staan en vergemakkelijkt het lopen. De achillespees is noodzakelijk om recht op te kunnen lopen en is onder meer belangrijk bij fietsen, (hard)lopen en springen.

### Ontstaan

Achillespeesklachten kunnen diverse oorzaken hebben. Denk aan verkeerd schoeisel, een keer verstappen, wandelen op een zachte ondergrond, te snelle trainingsopbouw of te zwakke kuitspiers. Ook kan de stand van de voet van invloed zijn: te veel naar binnen lopen (overproneren) of juist te veel naar buiten lopen (oversupineren). Hierdoor ontstaat er een verkeerde trekkracht op de achillespees, welke op het hielbeen vast zit.



Deze verkeerde trekkracht kan een oorzaak van het ontstaan en/of in stand houden van de achillespeesklachten zijn.

Bij vrouwen die vaak hoge hakken dragen, passen zowel de achillespees en spieren zich geleidelijk aan op de kortere lengte. Dit komt doordat het hielbeen op een hak hoger staat en daarbij de rustlengte van de achillespees en kuitspier korter is. Met als gevolg, dat het overgaan van hakken op platte schoenen en/of sneakers een ramp is voor de achillespees.

## Symptomen

In een acuut stadium van achillespeesontsteking vertoont de achillespees vaak duidelijke ontstekingsverschijnselen: de pees is gezwollen, voelt warm en pijnlijk aan en de huid ziet 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. Verder is er ochtendstijfheid en zijn er startproblemen na een periode van rust.

Een achillespeesblessure kan echter ook in een langdurig (chronisch) stadium geraken. Een achillespeesontsteking is langdurig als de pijn langer dan 3 maanden aanwezig is. Vaak is er dan ook sprake van pijn in rust.

## Podotherapie

Het is belangrijk de voet te ondersteunen om verkeerde trekkrachten op de achillespees te vermijden. Een goede, stevige en stabiele schoen met al dan niet een corrigerende podotherapeutische inlegzool is een eerste vereiste. Een podotherapeut kan in sommige gevallen de pees direct ontlasten door een taping aan te leggen. Ook kan de podotherapeut onderzoeken of er sprake is van een ontsteking en uitsluiten of er mogelijk sprake is van een (gedeeltelijke) scheur van de pees: de symptomen voor beide blessures zijn min of meer gelijk. Dit is door middel van lichamelijk onderzoek vast te stellen en kan waar nodig bevestigd worden door echografisch onderzoek met een eigen echografieapparaat, welke binnen Rondom Podotherapeuten beschikbaar is.