

Achillespeesblessure

Wat is een achillespeesblessure?

De achillespees is een kwetsbare plek omdat deze altijd belast wordt tijdens het staan, lopen en sporten. Een irritatie of overbelasting kan leiden tot pijnklachten aan de achillespees, een verdikking van de pees of een scheur in de pees. Dit komt vooral voor bij hardlopers of sporters die veel lopen of springen.

De achillespees

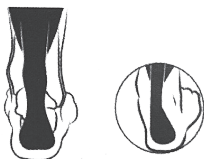
De achillespees is de grootste pees van het menselijk lichaam en verbindt de sterke kuitspieren met de voet. De achillespees geeft ons de mogelijkheid om op de tenen te gaan staan, dit is noodzakelijk om rechtop te kunnen lopen.

Ontstaan van een achillespeesklachten

Achillespeesklachten kunnen diverse oorzaken hebben:

- Afwijkend looppatroon;
- Afwijkende stand van de voeten;
- Zwakke kuitspieren;
- Scheefstand van bekken (beenlengteverschil);
- Geen goede warming up bij een sporttraining;
- Het dragen van verkeerde schoenen of het vaak dragen van hoge hakken;
- Een keer verstappen.

Veel achillespeesklachten worden veroorzaakt door het naar binnen kantelen van de voet (abnormale pronatie), waarbij de voetboog te plat wordt en het onderbeen meer draait dan normaal. Dit heeft als gevolg dat de onderbeenspieren meer rekken dan normaal. Net als een elastiek: hoe verder de spieren rekken, des te strakker ze worden. De kracht op de achillespees en het hielbeen wordt groter, met als resultaat een pijnlijke ontsteking.



Symptomen

- In een acuut stadium van een achillespeesontsteking kan de pees gezwollen zijn, warm en pijnlijk aanvoelen en de huid kan er rood uitzien;
- De pijn wordt gevoeld bij het knijpen in de pees en tijdens bewegen;
- De pijn zit meestal tussen de 1,5 tot 7 centimeter boven het hielbeen;
- Het doet vaak pijn wanneer u op de tenen staat en wanneer de hiel opgetrokken wordt tijdens het lopen;
- Er is sprake van ochtendstijfheid en er zijn startproblemen na een periode van rust.

Een achillespeesblessure kan ook in een langdurig (chronisch) stadium geraken. Een achillespeesontsteking is langdurig als de pijn langer dan drie 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. De behandeling door de podotherapeut kan bestaan uit corrigerende of ondersteunende podotherapeutische zolen en het advies om stevige en stabiele schoenen te gaan dragen. Een podotherapeut kan in sommige gevallen de pees direct ontlasten door een taping aan te leggen. Daarnaast kan de podotherapeut trainingsadvies geven en rekoefeningen van de kuitspieren voorstellen. Achillespeesklachten worden bij voorkeur in combinatie met een fysiotherapeut behandeld.

De podotherapeut kan 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 gelijk. De podotherapeut kan dit vaststellen door middel van lichamelijk onderzoek en indien nodig een echografisch onderzoek.