

Blessure - Achillespeesklachten

Overbelasting van de achillespees is een frequent voorkomend probleem. Het komt op alle leeftijden voor maar wordt met name gezien bij de sporters van middelbare leeftijd.

De oorzaak is nog steeds niet helemaal duidelijk. Waarschijnlijk komt het door een vertraagd herstelmechanisme, waardoor de pees geïrriteerd wordt en blijft.

De klachten bestaan vaak uit: *pijn* (gebied tussen de aanhechting en halverwege de achillespees) *zwelling* (meestal op 2-7 cm van de aanhechting, spoelvormig) en *verminderde belastbaarheid*.

Behandeling:

Het is belangrijk om te weten dat volledig herstel lang kan duren en dat er een intensief oefenprogramma voor nodig is.

Met het onderstaand oefenprogramma is na gemiddeld 3-6 maanden 60-80% van de sporters weer teruggekeerd op hun oude (sport)niveau.

Bij de meeste mensen treedt binnen 6 weken nagenoeg geen verbetering op qua pijn. Veelal melden ze pas een verbetering na 2-3 maanden. Dit komt waarschijnlijk doordat het peesweefsel langzaam hersteld. Het is belangrijk om de oefeningen 3 maanden vol te houden.

Oefeningen:

- 2 maal per dag 3 maal 15 gestrekt
- 2 maal per dag 3 maal 15 gebogen knie
- **Totaal 180 maal per dag**



Foto 1.



Foto 2.



Foto 3.



Foto 4.

Rechts is het aangedane been. Foto 1/m 4 tonen de excentrische oefeningen met een gestrekt been.

De oefeningen **mogen licht pijnlijk zijn**

Uitleg oefeningen:

- *Gestrekt been*: Ga op de tenen staan, met de belasting op het niet geblesseerde been. Til het niet geblesseerde been op, zodat u op het geblesseerde been staat, houdt het geblesseerde been gestrekt en zak langzaam door (6-8 sec) tot de hak lager dan de voorvoet komt. Er wordt nu kracht geleverd terwijl de kuitspieren worden opgerekt (excentrische belasting). Plaats het niet geblesseerde been weer op de trap en ga op de tenen staan waarbij de kracht door het

niet geblesseerde been wordt geleverd. Het omlaag gaan kost dus kracht aan het geblesseerde been, het omhoog gaan wordt gedaan door het goede been. Herhaal deze beweging 15 keer, neem even 1 minuut rust. Dit geheel (15 oefeningen 1 minuut rust) 3x doen.

- *Licht gebogen knie*: Het is belangrijk dat de knie de hele oefening in ongeveer dezelfde hoek wordt gehouden, er hoeft slechts een licht buiging in de knie te zijn. De rest van de oefening is hetzelfde als bij het gestrekte been.
- *Rekken*: Voor en na de oefening moet de kuitspier even (3 maal 8 seconden ieder) gerekt worden, met gestrekte en gebogen knie
- **Tijd investering: 2 maal 10 minuten per dag**

Sportadvies: De eerste 4 weken geen sport. Daarna in overleg met arts/fysiotherapeut geleidelijk hervatten. De pijn moet tijdens het sporten minder dan 3 (op een schaal van 1-10) zijn. Bij toename van stijfheid is er teveel gedaan en wordt geadviseerd de (sport)belasting te verlagen.