

# Achillespees

Mijn naam is Patricia Soonieus en ik werk als fysiotherapeut bij Hofland-Van Geest Sportbegeleiding op de locatie Naaldwijk. Ik heb zelf ook jarenlang op het hoogste niveau gehandbald. Helaas zien wij vaak sporters met achillespees klachten. Deze maand zal ik jullie meer vertellen over de problematiek rondom de achillespees en veel voorkomende klachten.

Letsel aan de achillespees (tendinopathie) is één van de meest voorkomende oorzaken van pijn achter de hiel en aan de achterkant van de enkel bij lopen of hardlopen.



## Wat is achillespees tendinopathie ?

Achilles tendinopathie is een irritatie van de achillespees, een dikke strook weefsel langs de achterkant van het onderbeen, die de kuitspieren met de hiel verbindt.



De term tendinopathie wijst op een probleem met een pees, zowel kortdurend of langdurig. De achillespees helpt om de krachten in het been af te stemmen en ondersteunt de beweging van het been en het enkelgewricht. Achilles tendinopathie ontstaat als de eisen die aan de achillespees gesteld worden groter zijn dan diens vermogen om te functioneren. Dit kan na acuut optreden of na herhaalde irritatie of "microtrauma" (chronisch letsel).

## Symptomen

Typische symptomen van achillespees tendinopathie zijn de volgende:

Aanvankelijk treden er alleen direct na het sporten lichte pijnklachten op die na een paar uur weer verdwijnen. De pijn in de achillespees concentreert zich meestal enkele centimeters boven de hiel. Als deze klachten genegeerd worden kan de pijn aan de achillespees verergeren, en aanhouden. Bij een warming-up kunnen de pijnklachten soms weer tijdelijk verdwijnen, om na de training weer terug te komen. In ernstige gevallen is de pijn continue aanwezig, en verdwijnt deze ook in rust niet meer.

Vooral na rust of 's ochtends kan het gebied rond de pees en de pees zelf stijf aanvoelen. Tenslotte kan de pees wat gezwollen zijn.

Meestal is pijn aan de achillespees het resultaat van herhaald trauma aan de pees. Deze overbelasting kan leiden tot chronische achilles tendinopathie, wat een geleidelijke afbraak van het weefsel inhoudt en meestal met fysiotherapie wordt behandeld.

Pijn kan zich op elk punt op de pees voordoen; het meest voorkomende gebied waar gevoeligheid optreedt is net boven de hiel, hoewel het ook kan voorkomen op de plek waar de pees met de hiel samenkomt.

### **Welke factoren kunnen bijdragen tot het ontwikkelen van deze blessure?**

Er zijn verschillende factoren die personen gevoelig maken voor het ontwikkelen van een tendinopathie. Deze factoren worden door de fysiotherapeut vastgesteld en gecorrigeerd. Sommige van deze factoren bevatten:

- Gewricht stijfheid
- Verkorte spieren
- Verkeerde of te zware training
- Inadequate warming up
- Spierzwakte
- Slechte biomechanica
- Verkeerde voetstatiek (platvoet etc.)
- Slecht schoeisel
- Slechte proprioceptie of core-stabiliteit
- Te weinig rustmomenten tussen training sessies
- Inadequate revalidatie na een eerdere enkel blessures
- Overgewicht

### **Wat is er aan de klachten van een achillespeesblessure te doen?**

Fysiotherapie kan het herstel van achillespeesklachten bevorderen:

#### Voorlichting

De fysiotherapeut kan u voorlichting geven over het klachtenbeeld en op welke manier u de belasting aan moet passen.

#### Oefentherapie

De fysiotherapeut kan samen met u een oefenprogramma opstellen om uw activiteitsniveau weer te verhogen. Uit onderzoek is gebleken dat speciale oefeningen voor de achillespees effectief zijn. Na 6 tot 12 weken is er sprake van minder pijn en kunt u de achillespees beter belasten.