

Orthopedie

Blessure aan de achillespees

Algemene informatie

Inleiding

De behandelend specialist heeft bij u een blessure aan de achillespees geconstateerd. Hier leest u over de mogelijkheden van behandeling en wat u kunt doen om een blessure te voorkomen.

Wat is de achillespees?

De achillespees is de grootste pees van het menselijke lichaam. Hij bevindt zich aan de achterkant van de enkel. De pees verbindt de kuitspieren met het hielbeen. De achillespees is een kwetsbare plek. Vooral bij sporters is er een kans op een blessure zoals een scheur in de pees of een irritatie of ontsteking.



Figuur 1. Schematische weergave van ligging achillespees

De oorzaken van een ontsteking, irritatie of scheur van de achillespees

Een scheur, ontsteking of irritatie van de achillespees kan op veel manieren ontstaan.

Mogelijke oorzaken zijn:

- Te snel de trainingsomvang en/of snelheid opvoeren.
- Traplopen of een heuvel oprennen tijdens een training.
- Te snel weer starten nadat u gestopt bent met hardlopen.
- Een plotselinge samentrekking van de kuitspieren, bijvoorbeeld tijdens een laatste snelle sprint.
- Overbelasting als gevolg van te stijve kuitspieren.

De klachten bij een achillespeesontsteking

Als er sprake is van een achillespeesontsteking, kunt u last hebben van verschillende klachten:

- Milde pijn na training of hardlopen. De pijn kan geleidelijk erger worden.
- Een trager been.
- Perioden van soms heftige pijn in de pees, gedurende een paar uur na het hardlopen.
- Ongeveer zes centimeter boven de plek waar de achillespees met het hielbeen verbonden is, is het (vooral 's morgens) gevoelig.
- Stijfheid, wordt minder als de pees is opgewarmd.
- Enige zwelling.

Een blessure aan de achillespees voorkomen

U kunt een aantal dingen doen om een blessure aan de achillespees te voorkomen.

- De beste voorzorgsmaatregel is: ken uw grenzen en volg een verstandig trainingsprogramma.
- Kies uw sportschoenen met zorg. Een 'hielkussentje' in de schoen zorgt ervoor dat de klap op de hiel wordt gedempt. Een hulpstuk zoals een steunzool in de schoen kan ook de stand van het hielbeengewricht corrigeren.
- Begin uw training met rekoefeningen (warming up). Een paar minuten is al voldoende. Richt u zich daarbij ook op het rekken van de spieren in uw kuit.
- Verhoog geleidelijk de intensiviteit van uw training, loopafstand en snelheid: laat de toename niet meer zijn dan 10 % per week
- Vermijdt een ongewoon snelle sprint; ren niet te snel een heuvel op.
- Sluit de training af met rekoefeningen (cooling down).

Wat zijn de behandelingsmogelijkheden?

Een orthopedisch chirurg zal eerst vaststellen of er sprake is van een (gedeeltelijke) scheur van de pees of een ontsteking. De symptomen van beide blessures zijn min of meer gelijk. Afhankelijk van de ernst van het letsel kan de orthopedisch chirurg u verschillende dingen voorschrijven.

- Rust, dat houdt in, een week niet hardlopen of trainen. Kies een andere sport waarbij de achillespees niet wordt belast zoals bijvoorbeeld zwemmen.
- Een ontstekingsremmende medicatie.
- Een hielkussentje of inzetstukje in de schoen om de druk op de pees te verlichten.
- Een bandage die de beweging van de pees beperkt.
- Rekoefeningen, massage en ultrageluiden om de zwakke spiergroep aan de voorkant van het been en de voetheffers te versterken.

Wanneer wordt een operatie geadviseerd?

Operatie is vaak een laatste optie.

Als er frictie tussen de pees en de peesschede is en deze schede week en dik is geworden, zal een ingreep soms noodzakelijk zijn om de bindweefsellaag te verwijderen en eventuele scheuren van de pees te repareren. Herstel gaat in vele gevallen langzaam: u krijgt tijdelijk gips en is er een revalidatieprogramma nodig.

Werk en sport

Het moment waarop u weer kunt werken of sporten is afhankelijk van het soort werk of sport dat u doet. U kunt dit overleggen met de behandelend specialist tijdens de controle.

Vragen / Bereikbaarheid

Heeft u tijdens uw behandeling vragen en/of problemen, blijf er niet mee rondlopen, maar neem contact op met een van de orthopedie-consulenten.

Orthopedie-consulent

Locatie Venlo routennummer 74 ☎ (077) 320 64 25 ✉ ortho-consul-venlo@viecuri.nl	Locatie Venray routennummer 11 ☎ (0478) 52 28 03 ✉ ortho-consul-venray@viecuri.nl
---	---

Bereikbaar van maandag t/m donderdag van 8.30 tot 12.30 uur en van 13.15 tot 17.00 uur. Vrijdag van 8.30 tot 12.30 uur.

Bij ernstige medische problemen na de ingreep kunt u bellen naar de Spoedeisende Hulp (SEH):

☎ (077) 320 58 10

Wilt u meer informatie bezoek dan onze website:

[Orthopedie - Onze specialismen - VieCuri Medisch Centrum](#)

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl