

## Sportgeneeskunde

# Achillespeesklachten

### Inleiding

De achillespees zorgt voor de verbinding van de (diepe en oppervlakkige) kuitspieren naar het hielbeen. Dit is een van de grootste en sterkste pezen in het lichaam.



*Figuur 1. Achillespees en spieren onderbeen (bron: <https://www.fysiovanberkel.nl/achillespeesklachten/>)*

Door overbelasting kan er een reactie in de achillespees ontstaan. In het begin bestaat deze reactie uit een toename van vocht en cellen in de pees. Als de klachten langer bestaan, kan de normale structuur van de pees veranderen. Hoe meer de normale structuur van de pees is aangetast, hoe langer het duurt voordat de klachten verbeteren.



*Figuur 2. Twee soorten achillespees overbelasting blessures (bron: <https://www.sportzorg.nl/sportblessures/achillespeesblessure>)*

Er zijn twee soorten achillespees overbelasting blessures (ook wel achillespees tendinopathie genoemd):

- Bij de aanhechting (op de afbeelding paars gemarkeerd)
- In het middendeel, ook wel midportion genoemd (op de afbeelding rood gemarkeerd).

Alle sporters die te maken hebben met loopbelasting, hebben een verhoogd risico op een achillespeesblessure.

## **Oorzaken**

De exacte oorzaak van achillespeesblessures is onbekend. Mogelijke risicofactoren zijn:

- Te snelle toename trainingsintensiteit.
- Trainen op te harde ondergrond of met verkeerde schoenen.
- Verkeerde looptechniek.
- Afwijkende voetvorm.
- Verminderde spierkracht en/of flexibiliteit van de kuitspieren.
- Verminderde pees kwaliteit bij ouder worden.
- Eerdere peesblessure.
- Overgewicht.
- Bepaalde aandoeningen (bijvoorbeeld suikerziekte, reumatische aandoeningen en fors verhoogd cholesterol) of medicatie (bepaalde antibiotica) die negatief effect hebben op peesweefsel.

## **Symptomen**

Achillespeesblessures hebben de volgende symptomen:

- Zwelling en pijn van de achillespees.
- Stapsgewijze toename van pijnklachten:
  - Eerst alleen klachten na inspanning.
  - Daarna startpijn bij sporten (klachten tijdens warming-up). Deze klachten verdwijnen na de warming-up. Ook reactieve pijn na de inspanning.
  - Later constante pijn, ook in rust.
- Ochtendstijfheid.

## **Duur**

Bij milde klachten die korter dan 12 weken bestaan, is door het aanpassen van de belasting snel verbetering te verwachten. Als de klachten meer dan 3 maanden bestaan, wordt meer dan de helft van de mensen binnen 3 maanden klachtenvrij met een combinatie van vermindering van sportbelasting en oefentherapie.

Een deel van de mensen met langdurige klachten reageert niet goed op de therapie. Het herstel gaat dan traag en duurt soms maanden tot jaren. De klachten kunnen verbeteren maar vervolgens weer terugkeren.

## **Behandeling**

Bij klachten die niet langer dan 12 weken bestaan, is de peesvezelstructuur nog behouden. Er is dan nog veel reactie in de achillespees. Een vermindering van de sportbelasting is vaak al voldoende als behandeling. Oefeningen zijn bij kortdurende klachten niet zinvol. Eventueel kan een ontstekingsremmer (ibuprofen) overwogen worden om in te nemen.

Bij klachten die langer dan 12 weken bestaan, zijn oefeningen wel zinvol. Door oefeningen worden de kuitspieren sterker. Verder wordt de achillespees door oefeningen gestimuleerd om meer peesvezels met de goede structuur te gaan maken.

De excentrische oefeningen worden aanbevolen. Als deze te pijnlijk zijn kan er gestart worden met de isometrische oefeningen en op te bouwen.

### **Over de oefeningen**

De excentrische oefeningen worden eerst beschreven. Daarna volgen de isometrische oefeningen. Dit zijn voorbeeld oefeningen. Het is belangrijk om de oefeningen technisch goed uit te voeren. Een fysiotherapeut kan begeleiden om ervoor te zorgen dat de oefeningen goed worden uitgevoerd.

De oefeningen mogen lichte pijn opwekken! Als de oefening goed en soepel gaat kunt u de oefeningen naar verloop van tijd zwaarder maken. U kunt de oefeningen zwaarder maken door een rugzak met gewichten te dragen als u de oefeningen uitvoert.

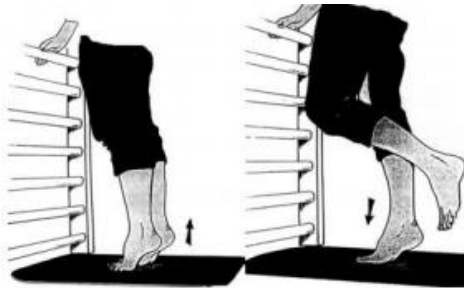
Bouw de oefeningen langzaam op. Start met bijvoorbeeld 3 keer 5 herhalingen. Breidt deze oefeningen maximaal uit naar 3 keer 15 herhalingen en 2 keer per dag.

### **Excentrische kuitspieroefeningen**

#### *Insertie Achillespeesstendinopathie*

Hoe u deze oefening uitvoert:

- Ga met beide voeten op de tenen staan op een vlakke ondergrond. Houdt de benen volledig gestrekt. Steun eventueel tegen een muur of leuning voor balans.
- Til het niet-geblesseerde been van de grond.
- Zak met de hiel van het geblesseerde been langzaam naar beneden totdat de hiel op de grond staat.
- Zet het niet-geblesseerde been weer op de grond, en ga met beide voeten op de tenen staan.



*Figuur 3. Insertie Achillespeesstendinopathie oefening*

#### *Midportion Achillespeesstendinopathie*

Hoe u deze oefening uitvoert:

- Ga met beide voeten op een verhoging staan (bijvoorbeeld een traptrede).
- Ga op beide tenen staan aan de rand van de verhoging en til uw hielen op. Steun eventueel tegen een muur of leuning voor balans.
- Til het niet-geblesseerde been op van de verhoging.
- Zak met de hiel van het geblesseerde been langzaam naar beneden. In ongeveer 4 seconden zakt u zo ver mogelijk naar beneden (de achillespees komt dan helemaal op rek). Houdt deze positie ongeveer 1 seconde vast.
- Zet het niet-geblesseerde been weer op de trede, en ga terug naar de startpositie met beide voeten op de verhoging.
- Voer de oefeningen uit met gestrekte en licht gebogen knieën.



*Figuur 4. Midportion Achillespeesstendinopathie oefening  
(bron: Boek – Fysiotherapie bij peesaandoeningen, Koos van Nugteren)*

### **Isometrische kuitspieroefeningen**

#### *Zittende isometrische kuitspieroefeningen*

Hoe u deze oefening uitvoert:

- Ga zitten op een stoel met uw voeten vlak op de grond.
- Druk vanuit de tenen uw hielen omhoog met beide voeten. Houdt dit een paar seconden vast.
- Ga weer terug naar de startpositie met beide voeten op de grond.



*Figuur 5. Zittende isometrische kuitspieroefening*

#### *Staande isometrische kuitspieroefeningen*

Hoe u deze oefening uitvoert:

- Ga staan op een vlakke ondergrond. Steun eventueel tegen een muur of leuning voor balans.
- Druk vanuit de tenen uw hielen omhoog met beide voeten. Houdt dit een paar seconden vast.
- Ga weer terug naar de startpositie met beide voeten op de grond.



Figuur 6. Staande isometrische kuitspieroefening

### Hoe voorkomt u achillespeesklachten?

Als u nog nooit achillespeesklachten heeft gehad, helpt het niet om preventief oefeningen te doen om achillespeesklachten te voorkomen. Als u al eens een achillespees blessure heeft gehad kan het wel belangrijk zijn om preventief oefeningen te doen.

Het is belangrijk om de sportbelasting geleidelijk op te bouwen. Als u achillespeesklachten heeft tijdens of na de training, moet u de sportbelasting verminderen. Zodra de klachten minder worden, kunt u de sportbelasting weer rustig opbouwen.

Bronnen:

[www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl)

[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)

### Polikliniek Sportgeneeskunde

Venlo: routennummer 58

Venray: routennummer 59

☎ (0478) 522 774

✉ [sportgeneeskunde@viecuri.nl](mailto:sportgeneeskunde@viecuri.nl)

🌐 [www.sportgeneeskundeviecuri.nl](http://www.sportgeneeskundeviecuri.nl)

### 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](http://www.viecuri.nl)

Bekijk uw medische gegevens op [www.mijnviecuri.nl](http://www.mijnviecuri.nl)