

## Achillespees tendinopathie

U bent bij ons gekomen met klachten van uw achillespees. Wij hebben geconstateerd dat er sprake is van een achillespees tendinopathie. Hier kunt u lezen wat de klacht inhoudt, en wat u er aan kunt doen.

### Klacht:

Er wordt pijn gevoeld in de achillespees, 2 tot 6 cm boven het hielbeen. De pijn is langzaam ontstaan. In eerste instantie wordt deze pijn alleen gevoeld aan het begin en na afloop van belasting, later ook in rust. Vaak is er sprake van zwelling, ochtendstijfheid en opstartproblemen. Deze blessure komt voornamelijk voor bij beoefenaars van atletiek, tennis, badminton en voetbal, maar ook bij mensen die na lange tijd niet gesport te hebben het sporten weer oppakken.

### Aandoening:

De achillespees verbindt de kuitspieren (m. gastrocnemius en m. soleus) met de hiel. Het is de dikste en sterkste pees van het menselijk lichaam. Voorheen werd gedacht dat achillespees klachten veroorzaakt werden door een ontstekingsproces. Inmiddels is duidelijk dat dit niet juist is.

Bij onderzoek van operatief verwijderd peesweefsel werden geen ontstekingscellen gevonden. Wel was de kwaliteit van het peesweefsel afgenomen en was de normale structuur van de pees veranderd. Door dit degeneratieve proces wordt de achillespees zwakker. Dit is de reactie van de achillespees op overbelasting of op onderbelasting.

## Oorzaken:

Een aantal onderliggende factoren kunnen het ontstaan van achillespeesklachten in de hand werken. De klachten kunnen het gevolg zijn van aan het lichaam gerelateerde eigenschappen (= intrinsiek), maar ook omgevingsfactoren (= extrinsiek) kunnen een rol spelen.

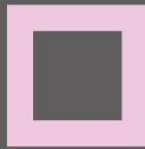
Vaak is niet één factor verantwoordelijk voor het ontstaan van de klachten, maar een combinatie van meerdere.

### Intrinsiek:

Verminderde doorbloeding van de pees, waarschijnlijk ten gevolge van veroudering, verminderde spierkracht en flexibiliteit van de m. gastrocnemius en m. Soleus.



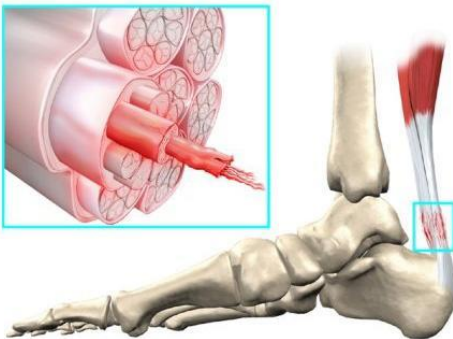
Overgewicht Voetvormafwijkingen waardoor meer op de binnenkant van de voet wordt gelopen en de achillespees asymmetrisch wordt belast.



### Extrinsiek:

- Veranderde trainingsintensiteit
- Slechte looptechniek
- Slecht loopschoeisel
- Oud, waardoor een verminderd schokbrekend vermogen en verminderde steun

Afgesleten en daardoor een slechte voetafwikkeling Schoenen die niet passen bij de loopstijl en voetvorm.



### Ondergrond:

een te harde, of juist te zachte (mul zand) of glibberige ondergrond kunnen de belasting op de achillespees verhogen.

### Behandeling:

Corrigeren van intrinsieke en extrinsieke factoren, Bijvoorbeeld het aanmeten van zooltjes, aanpassing van schoeisel, en ondergrond.

### Oefentherapie:

Excentrische oefentherapie: dit zijn oefeningen waarbij de kuitspieren worden uitgerekt terwijl onder verlening deze actief worden aangespannen. Oefeningen dienen gedurende 12 weken één- tot tweemaal daags uitgevoerd te worden. Soms is er aan het begin van de behandeling kortdurend toename van de pijn, maar dit is geen reden om met de oefeningen te stoppen (zie ook de instructiefolder 'excentrische training'). Rekoefeningen van de korte en lange kuitspieren (zie ook de instructiefolder 'rekoefeningen onderbeen').

### Medicijnen:

In de acute fase kunnen ontstekingsremmers (diclofenac of ibuprofen) de klachten verminderen. Het doel is om de achillespees tot rust te brengen om te kunnen starten met oefentherapie. Polidocanol injecties en nitraatpleisters: er zijn goede resultaten gemeld over deze therapievormen, maar het wetenschappelijke bewijs is nog erg mager.

### PRP injecties:

dit is een veelbelovende techniek waarbij bloed van de patiënt wordt afgenomen wat vervolgens bewerkt wordt. De zo verkregen groeifactoren kunnen in de pees worden ingespoten waar zij voor herstel van de pees zorgen.



### Nachtspalk of "Strassburg sock":

Tijdens de nachtrust treedt herstel op van beschadigd peesweefsel. 's Nachts in bed ligt men meestal met de tenen naar beneden gericht. Wanneer men 's ochtends opstaat, wordt het zojuist genezen weefsel weer kapot getrokken. Dit uit zich als ochtendstijfheid. Door de nachtspalk wordt de enkel in een hoek van 90° gehouden en geneest de achillespees in de juiste stand. Er zijn aanwijzingen een nachtspalk vermindering van de pijn en verbetering van de functie kan geven. De behandeling is echter vrij belastend en werkt lang niet bij iedereen.

### Operatie:

Een operatie is te overwegen indien na 6 maanden gerichte behandeling onvoldoende resultaat is bereikt en er veel klachten en beperkingen zijn. Er zijn twee operatietechnieken:

- *Percutane longitudinale tenotomie* met behulp van 2 tot 3 kleine sneetjes worden enkele sneden gemaakt in de lengterichting van de pees.
- *Open procedure* degeneratief weefsel wordt weggehaald, waarna er peesreconstructie plaatsvindt. De succespercentages liggen tussen 75 en 80%. De herstelperiode is lang (4-12 maanden).

### Achillespees tendinopathie en sport

Geadviseerd wordt een alternatieve trainingsvorm (bijv. zwemmen, fietsen of een krachtprogramma) te kiezen om de conditie, kracht en stabiliteit op peil te houden.

Als de ochtendstijfheid en startpijn verminderen en oorzakelijke factoren zijn aangepakt, kunnen sport- en trainingsvormen weer langzaam opgebouwd worden.



## Voorkomen van achillespees tendinopathie

Het risico op een achillespeesblessure kan verminderd worden door aandacht te besteden aan het volgende: Een uitgebreide warming-up en cooling-down van 10 tot 15 minuten verkleint de kans op een achillespeesblessure. Van belang is om daarbij voldoende aandacht te besteden aan de rekoefeningen van de voet- en kuitspieren. Een veel voorkomende oorzaak is overbelasting (te veel, te vaak en te zwaar trainen). Zeker aan het begin van het seizoen is dit een valkuil.

Belangrijk is een goede trainingsopbouw waarbij eerst de omvang van de training uitgebreid wordt (het aantal uren) en daarna pas de intensiteit (intensieve oefenvormen met veel loopwerk). Kies sportschoenen die geschikt zijn voor de persoonlijke loopstijl en voetvorm. Erg belangrijk is de stabiliteit rond de enkel. Goed advies van een speciaalzaak is hierbij heel waardevol. De gemiddelde levensduur van een sportschoen is 500 tot 750 kilometer. Hierna verliest deze snel zijn schokdempende werking.

Soms heeft het lichaam bepaalde tekortkomingen (denk aan voetvormafwijkingen). Wanneer deze tijdig worden onderkend en gecorrigeerd wordt onnodig blessureleed voorkomen.

© Jessica Gal, 2012