

Achillespeesontsteking

Inleiding

De achillespees is opgebouwd uit de pezen van de kuitspieren. Als deze spieren samentrekken wordt er aan de achillespees getrokken en de voet strekt zich. Dit hebben we nodig bij wandelen, hardlopen, springen en sprinten. Hierbij kunnen de krachten in de achillespees oplopen tot 12x het lichaamsgewicht. Dit maakt de achillespees gevoelig voor overbelastingsklachten zoals de achillespeesontsteking. Opvallend is dat oudere sporters die onregelmatig sporten hier meer last van hebben.

De verschijnselen

De achillespeesontsteking kan (een combinatie van) klachten geven van pijn, stijfheid, warmte en zwelling. Hierdoor kunnen activiteiten als sporten, maar ook gewoon lopen gehinderd worden. Zelfs kan de pijn in rust blijven bestaan wanneer de pees ernstig aangedaan is.

De oorzaken

Voor de achillespeesontsteking zijn veel oorzaken op te noemen. Soms heeft achillespeesontsteking te maken met een slechte stand van de voeten zoals platvoeten en doorgezakte voorvoeten. Ook ontstaat deze blessure vaak bij sporters met zogenaamde zwakke enkels. Andere oorzaken kunnen zijn: overbelasting door te veel sporten, een te zware trainingsopbouw, onregelmatig sporten, verkeerde sportschoenen, slechte houding, verkeerde stand van de rug en het bekken, te hoog lichaamsgewicht, geen goede kracht en coördinatie in de kuitspieren en lopen op een te harde ondergrond.

De behandeling

Belangrijk is dat deze blessure snel wordt herkend en behandeld teneinde langdurige problemen te voorkomen. Om te beginnen is het verstandig om voorlopig niet aan sport te doen. De pees krijgt de mogelijkheid om te herstellen. Het is van belang om de trainingen van de afgelopen weken onder de loep te nemen. Is er sprake van: extra trainen, toename trainingsbelasting, trainen op andere ondergrond, etc.? Naar aanleiding hiervan kunnen dan maatregelen worden genomen om de training de volgende keer anders aan te pakken. Eventueel kan in het begin stadium de pees gekoeld worden met cold-packs of ijsblokjes (niet direct op de huid!). Is er sprake van afwijkingen aan de voeten dan kan een podotherapeut adviezen geven ten aanzien van het soort sportschoenen en eventueel zooltjes aanmeten zodat een betere stand van de voeten ontstaat.

Om de pezen en spieren te versterken is een excentrisch oefenprogramma nodig. Bij excentrische oefeningen zijn de spieren aangespannen en bewegen de uiteinden van de spier uit elkaar

Op de foto staat de volgorde van deze oefening:

1. Ga met 2 voeten op een verhoging (trapje of trede) staan.
2. Ga op de tenen staan met behulp van de voet die geen pijn doet of verdeel het gewicht over beide voeten.
3. Ga op de tenen staan van de voet van het been met de achillespeesontsteking en beweeg de hiel naar beneden zover mogelijk omlaag. Plaats hierna de andere voet erbij en ga weer op de tenen staan. Het uitvoeren van deze oefening doet geregeld pijn maar na ongeveer 1 week wordt dit vaak een stuk minder.

Aantal series en herhalingen: 3 x 15.

Frequentie: 2x per dag, 7 dagen per week.

Duur: 12 weken.

Doet deze oefeningen met rechte knie en gebogen knie. Natuurlijk mogen er ook schoenen worden gedragen bij het uitvoeren van de oefeningen.

Na 4 tot 6 weken kan er weer worden begonnen met wandelen en hardlopen.

De intensiteit hierbij moet erg laag zijn: lage snelheid, vlakke ondergrond en een korte afstand vergeleken met wat men gewend was.

