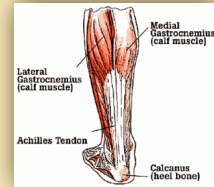


Achillespeesklachten (Tendinitis Achillis)

Klachten aan de achillespees komen veel voor bij hardlopers maar zijn in een vroeg stadium vaak goed te verhelpen. Een gevaar is dat lopers te lang met achillespeesklachten doorlopen omdat u de blessure vaak niet meer voelt als u opgewarmd bent.

De pijn aan de achillespees bevindt zich meestal op de aanhechting op de hiel of tot 6 cm boven deze aanhechting. In het acute stadium is de achillespees vaak rood, gezwollen, warm en pijnlijk en heeft duidelijk ontstekingsverschijnselen.



Chronische achillespeesblessures zijn helaas een belangrijke reden waarom lopers na een lange carrière stoppen met hardlopen.

Een ontsteking aan of rondom de achillespees begint sluipend. Eerst heeft u alleen voetklachten tijdens activiteiten als sport of wandelen. Later ook na inspanningen in de ruststand. Het gaat vooral om pijn in uw voet, kuit en onderbeen.

De achillespees is een sterke pees die het hielbeen verbindt met de kuitspieren. Normaal beweegt de pees zich soepel in de peesschede, een soort koker. Naast een ontsteking van de koker kan de pees zelf ook ontstoken raken. Er ontstaat dan een zwelling. Ook kan een slijmbeurs van de pees pijnlijk ontstoken zijn. Overbelasting of een verkeerde voetstand spelen hierbij een grote rol.

Mogelijke oorzaken voor het ontstaan van achillespeesklachten:

- Overtraining, vaak door snelheid
- Doortrainen met spierpijn in de kuit, doortrainen met stijve kuit
- Te veel en te lang op de voorvoeten lopen
- Slecht schoeisel (versleten, te weinig schokdemping), slechte hielkap van sportschoen
- Te snelle techniekaanpassing of slechte looptechniek
- Mate van belasting (veel springen, keren en wenden)
- Afnemende doorbloeding van de pees bij het ouder worden
- Verminderde spierkracht en lenigheid van de kuitspieren
- Voetstandafwijkingen zoals holvoet of knikvoet
- Schoeisel en loopondergrond

Wat kunt u doen bij een achillespeesontsteking?

Een ontstoken achillespees is typisch een aandoening bij sporters met verkeerde of versleten schoenen. Steunzolen en een variërende hakverhoging helpen tijdelijk om pees en kuitspier te ontspannen. Maar u kunt ook kiezen voor andere behandelmethoden waarbij de voet enige tijd in strekstand wordt gehouden met behulp van een gipsspalk of nachtspalk. Een gescheurde achillespees heeft vanwege de beperkte doorbloeding veel tijd, rust en geduld nodig. Raadpleeg bij ernstige voetklachten altijd de huisarts.

Tips voor sporters

- Sporters zullen bij pijn aan de achillespees hun loopschema moeten aanpassen
- Zorg altijd voor een goede warming up en cooling down
- Belangrijk is om de kuitspieren te blijven trainen en de juiste sportschoenen te kiezen
- Veel bewegen, fietsen en wandelen
- Enkels veel gebruiken en losmaken
- Geen explosieve bewegingen en hoge snelheid, dus geen spelsporten
- Masseren van de kuit en het "uitwrijven" (met twee duimen of tussen duim en wijsvinger aan weerszijden van de achillespees naar boven uitknijpen) van de achillespees.