

Achillespeesblessure

De meest gestelde vragen over artrose en fysiotherapie

Wat is een achillespeesblessure?

De achillespees is een soort kabel die de kracht van de kuitspieren overbrengt op het hielbeen. Dit zorgt ervoor dat u kunt lopen. Tijdens het sporten kan overbelasting ontstaan: (kleine) beschadigingen in het peesweefsel. Ook het gebruik van verkeerde sportschoenen of een ongelukkige misstap kan de achillespees beschadigen. U voelt pijn in de aanhechting van de pees op de hiel, in de pees met het omringende weefsel of in de slijmbeurs in de diepte aan de voorzijde van de pees. Een achillespeesblessure ontstaat meestal niet acuut, maar geleidelijk.

Hoe vaak komt de aandoening voor en bij wie?

Een achillespeesblessure komt veel voor in sporten waarbij veel explosieve- en sprongbewegingen voorkomen. Een chronische achillespeesblessure kan de carrière van een sporter bedreigen.

Wat zijn de risicofactoren?

U loopt meer risico op een achillespeesblessure in de volgende gevallen:

- Door een slechte warming-up en cooling-down
- Bij intensief sporten op middelbare of hogere leeftijd
- Als uw kuitspieren verkort of stijf zijn
- Bij overgewicht
- Op een harde ondergrond tijdens het sporten (asfalt, beton)
- Als uw schoenen de schokken van de landing onvoldoende opvangen of onvoldoende ondersteuning (aan de hiel) geven
- Bij een (geringe) standsafwijkingen van de onderbenen (bijvoorbeeld 'O-stand'), de voeten (bijvoorbeeld knikplatvoeten) of een beenlengteverschil
- Als u in korte tijd te veel, te vaak en te snel loopt of springt (met name aan het begin van het seizoen of na een blessureperiode maken sporters deze fout vaak)
- Bij eenzijdige trainingvormen zoals heuvel- en sprongkrachttrainingen

Wat zijn klachten en symptomen van een achillespeesblessure?

Een eerste indicatie van een blessure aan de achillespees is pijn bij het opstaan in de ochtend, zo'n vijf tot zeven centimeter boven uw hielbeen. Bij de eerste stappen die u met blote voeten zet, voelt uw achillespees direct pijnlijk aan. Deze pijn verdwijnt snel, zeker wanneer u uw schoenen aantrekt. Elke volgende dag duurt het steeds een beetje langer voordat de pijn is verdwenen. In sommige gevallen is de achillespees rood en opgezwollen.

De vijf stadia van pijn:

- 1 Pijn na langdurige inspanning, die na enige uren spontaan verdwijnt
 - 2 Pijn tijdens de warming-up die tijdens de inspanning afneemt en daarna terugkomt
 - 3 Pijn tijdens én vlak na de inspanning en 's nachts, de pijn verdwijnt pas na langdurige rust
 - 4 Hetzelfde als punt 3, maar dan inclusief prestatievermindering
 - 5 Constante pijn die niet meer verdwijnt, ook niet na langdurige rust
- Doortrainen met een ontsteking verergert de pijn en bemoeilijkt het herstel!

Wat is er aan de klachten te doen?

Een achillespeesblessure is goed te behandelen. Een fysiotherapeutische behandeling kan de pijn, zwelling en bewegingsbeperking verminderen. Bovendien zorgt de behandeling voor het herstel van de functie en kan deze een terugkerende blessure helpen voorkomen.

De behandeling kan bestaan uit:

- Voldoende rust nemen
- Ibuprofen of een andere NSAID's (Niet Steroïde Anti-Inflammatoire Drugs) gebruiken, deze verminderen de ontstekingsreactie
- Oefentherapie bij de fysiotherapeut
- Spalken van de voet (bij een ernstige achillespeesblessure)
- Een trainingsprogramma onder leiding van een (sport)fysiotherapeut om de kuitspieren te versterken en daarmee de achillespees te ontlasten
- Verbetering van uw looppatroon indien u uw voet verkeerd belast, eventueel in combinatie met een inlegzool
- Een behandeling van uw rug indien de oorzaak van de achillespeesblessure hierop terug te leiden is
- Een operatie: als uw achillespees gedeeltelijk of volledig is afgescheurd is het meestal raadzaam de pees direct te hechten, daarna is gedurende vier tot zes weken gipsverband nodig

Wat kan ik zelf doen?

Met name als de eerste klachten zich nog maar net voordoen, kunt u veel doen om erger te voorkomen:

- Meteen na de training waar uw blessure ontstond, koelt u de achillespees gedurende 15 minuten met ijs: masseer het gebied rond de pijnlijke plek met een ijsblokje of leg uw been op een stoel met een coldpack of een plastic zakje met kapotgeslagen ijsklontjes onder de achillespees. Leg een theedoek tussen de huid en de ijszak, zodat uw huid niet kan beschadigen door bevriezing. Herhaal dit koelen zo'n drie tot vijf keer per dag
- Controleer uw hardloopschoenen: zijn ze afgetrapt, staan ze scheef, zijn slap? Koop nieuwe om trainingsbelasting te verminderen
- Stop met belastende trainingvormen of pas deze tijdig aan om beginnende peesklachten te laten genezen. Zoek andere bewegingsvormen om uw conditie op peil te houden: fietsen of aquajoggen bijvoorbeeld
- Laat uw kuitspieren masseren als deze stijf zijn
- Als u na twee tot vier weken geen duidelijke verbetering bespeurt, vraag dan sportmedisch advies bij de huisarts of (sport)fysiotherapeut

Let op: overschrijd de pijngrens niet, want dat vertraagt de genezing!

Wat kan de fysiotherapeut doen en welke specialist kan mij behandelen?

Een (sport)fysiotherapeut kan onder andere de soepelheid van uw achillespees herstellen, een trainingsprogramma aanbieden om uw kuitspieren te versterken en u adviseren over aangepaste trainingsprogramma's en passend schoeisel. Ook na een operatie kan uw (sport)fysiotherapeut veel voor uw betekenen, bijvoorbeeld bij de opbouw van uw spiermassa en -conditie.

Wat houdt de behandeling van de fysiotherapeut in?

De (sport)fysiotherapeut behandelt u door middel van massagetechnieken, doet specifieke oefeningen met u (excentrische rekoefeningen), bekijkt uw schoeisel en neemt met u het trainingsschema door en past deze zo nodig aan. Bij hardnekkige achillespeesklachten kan shockwave therapie (hoogfrequente geluidsgolven) helpen. Tenslotte is er een behandeling waarbij bloedplaatjes met behulp van een centrifuge worden geïsoleerd en vervolgens lokaal worden ingespoten. De methode is officieel nog experimenteel, maar inmiddels wel beschikbaar.

Wanneer kan ik mijn achillespees weer gewoon belasten?

Zestig procent van de mensen met lichte achillespeesklachten is na tien tot twaalf weken klachtenvrij. Als u zich in een vroeg stadium laat behandelen, kunt u snel en volledig herstellen van een achillespeesblessure.

Wat kan ik doen om in de toekomst een achillespeesblessure te voorkomen?

Als u met de volgende punten rekening houdt, kunt u een achillespeesblessure in de toekomst te voorkomen:

- Neem tijd voor een goede warming-up en cooling-down
 - Zorg dat er geen pijn optreedt als u rekoefeningen doet, is dat wel het geval, neem dan rust en laat u adviseren door uw huisarts of fysiotherapeut
 - Bouw uw trainingen goed op
 - Doe spierversterkende oefeningen
 - Train zoveel mogelijk op een zachte en effen ondergrond (bos, gras).
 - Draag goede sportschoenen met een schokdempende zool, een stevige hielsteun en een hoge soepele hielrand, vervang ze tijdig
 - Let op uw lichaamsgewicht
 - Masseer de kuit om spierkramp te verminderen en herstel te bevorderen
- Draag warme, hoge sokken tegen het afkoelen van de pees