

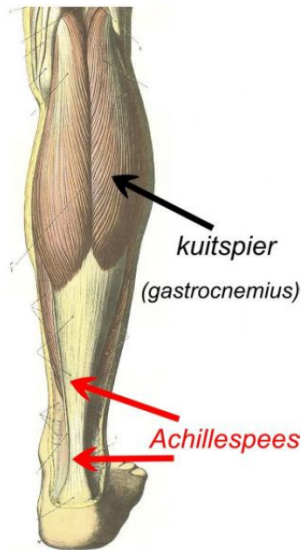
# Achillespeesklachten



In deze informatiefolder leest u meer over achillespeesklachten. Bijvoorbeeld wat is de oorzaak, klachten en behandeling. Deze folder heeft u ontvangen van de arts of de verpleegkundige.

Patiënten informatie wordt met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie. U kunt aan deze uitgave geen rechten ontleen. @Gelre ziekenhuizen

## Achillespeesklachten



De Achillespees is een grote, dikke, stevige pees, die twee spieren, de oppervlakkige kuitspier (gastrocnemius) en de diepe kuitspier (soleus) verbindt aan het hielbot. De Achillespees is gelokaliseerd aan de achterkant van de kuit en is belangrijk bij lopen, hardlopen, springen, fietsen enzovoorts.

Een langdurige ontsteking van de Achillespees kenmerkt zich door pijn die geleidelijk en sluipend ontstaan is. Aanvankelijk is er alleen pijn tijdens een lichamelijke inspanning, later ook na inspanning (bv. wandelen of sporten), en nog weer later kan de pijn ook in rust aanwezig blijven.

## Oorzaken

Verschillende factoren kunnen Achillespeesklachten doen ontstaan. Een eerder ongeluk (bijvoorbeeld verstappen), verkeerd schoeisel, wandelen op een zachte ondergrond, te snelle trainingsopbouw of te zwakke of verkorte kuitspieren zijn enkele voorbeelden.

## Klachten langdurige achillespeesontsteking

We spreken van langdurig als iemand langer dan 3 maanden pijn in de Achillespees heeft. De pijn wordt gevoeld bij knijpen in de pees en tijdens bewegen. De pijn zit meestal 1,5 tot 7 centimeter boven het hielbeen. Er is ochtendstijfheid en er zijn startproblemen. Een mogelijke verklaring voor de pijn is een vertraagde reactie van het lichaam om de beschadigde en overbelaste pees te herstellen.

## Diagnose

Over het algemeen is dit aan de hand van het verhaal van de patiënt en het lichamelijke onderzoek. Bij lichamelijk onderzoek is er vaak een zwelling te zien enkele centimeters boven de aanhechting van de Achillespees aan het hielbot. Deze zwelling is vaak drukpijnlijk. Aanvullend onderzoek zoals scans is meestal niet nodig. Mocht de diagnose onduidelijk zijn, of is er verdenking op een scheurtje in de pees dan is echografie het meest zinvol. Bij wijze van uitzondering wordt wel eens een MRI scan gemaakt. Dan is bij langdurig bestaan een afwijkende plek in het verder normale Achillespees weefsel te zien.

## Behandeling

In eerste instantie zal gekozen worden voor een conservatief, dat wil zeggen niet-operatief beleid. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat sporters veel baat kunnen hebben bij een zogenaamd 'excentrisch' trainingsprogramma. Dit zijn speciale rekoefeningen die de fysiotherapeut u kan leren. U kunt zelf natuurlijk ook rekoefeningen doen. Het verminderen van lichaamsgewicht levert vaak ook een forse klachten reductie op.

Mocht het resultaat na 6 maanden niet goed zijn dan kan gekozen worden voor een operatieve ingreep.

Er bestaan meerdere ingrepen voor deze klachten. De gekozen operatietechniek is afhankelijk van de problemen. Soms moet de achillespees operatief verlengd worden of plaatselijk worden schoongemaakt in geval van verkalkingen of cystes. Het schoonmaken van de pees stimuleert ook de doorbloeding welke de genezing vaak ten goede komt.



verdikte  
Achillespees  
rechts



MRI scan

### Operatie

Zoals genoemd wordt er pas aan operatie gedacht als een half jaar goede, niet operatieve behandeling geen enkel resultaat heeft gehad. De reden voor deze terughoudendheid is dat met de bovengenoemde behandelingen van sport en belasting aanpassen, goed schoeisel gebruiken en excentrische oefeningen, meer dan 95% van de patiënten geneest en dus helemaal geen operatie nodig heeft. Of er dan uiteindelijk een operatie verricht wordt, bepalen de orthopedisch chirurg en de patiënt in onderling overleg. Hoewel er meerdere operaties bestaan voor deze aandoening, wordt er in Gelre ziekenhuizen eigenlijk altijd voor één bepaalde ingreep gekozen.

Hierbij wordt via een licht gebogen snee aan de binnenkant van de enkel de Achillespees 'schoongemaakt'. Afhankelijk van de ingreep volgt er na 2 weken gipsspalk, onbelast, evt nog een periode met loopgips of brace, waarna meestal oefentherapie nodig is. De ingreep kan in dagopname gebeuren.

Wist u dat :

- Mannen vaker deze blessure hebben dan vrouwen
- Boven de 30 jaar het risico op deze klachten toeneemt
- De kracht op de Achillespees kan toenemen tot 12 maal uw lichaamsgewicht
- U meer risico loopt met hardlopen, atletiek, badminton en voetbal
- 80% van de sporters binnen 3 maand weer zijn oude niveau haalt met een excentrisch trainingsprogramma.