

Achillespeesklachten



Anatomie

De achillespees is een lange pees die de twee sterke kuitspieren verbindt met de voet (hielbeen) en zorgt er mede voor dat wij rechtop kunnen lopen en dat we bijvoorbeeld op onze tenen kunnen staan. Overbelasting van de achillespees is een vaak voorkomend en hardnekkig probleem. Achillespeesproblemen komen vaak voor bij sporters en dan met name bij sporten met veel stop-en-start acties, zoals tennis, voetbal en atletiek. Problemen kunnen ontstaan door overbelasting, een acute blessure of langzaam ontstaan door meerdere, kleine stressmomenten door de jaren heen.

Klachten

De pijn zit meestal net boven de aanhechting van de pees op het hielbeen, of ongeveer 6cm boven de aanhechting van de pees en is het gevolg van ontstekingsverschijnselen. Er zijn diverse stadia van peesontstekingen, van de acute fase tot een chronisch fase, waarbij de klacht niet geneest binnen 6 weken en de achillespees ook in rust pijnlijk is.

Oorzaak

Problemen met de achillespees, zoals achillo-tendinitis (ontsteking van de pees) kan verschillende oorzaken hebben:

- Slecht looppatroon (te veel naar binnen of naar buiten lopen)
- Foute stand (van de voeten of een scheefstand van het bekken door b.v. beenlengteverschil)
- Overbelasting (b.v. te fanatiek beginnen met een sport of zogenaamde "weekendsporters")
- Verkeerde schoenen (hoge hakken, stijve zolen of te zachte hakken)
- Geen of slechte warming up bij het sporten.

Therapie

Een podotherapeut zal eerst op zoek gaan naar de primaire oorzaak van de klacht. Afhankelijk van de oorzaak, zijn er verschillende therapieën mogelijk, zoals podotherapeutische zolen, loop- en schoenadvies en daarnaast kan de podotherapeut tevens zorgen voor een tijdelijke ontlasting (b.v. taping), wellicht in combinatie met fysio- of oefentherapie.