

## Wat is achillespeestendinose?

Klachten aan de achillespees worden vaak veroorzaakt door een slijtage (ofwel degeneratie) van de achillespees, ook wel achillespees-tendinose genoemd. Niet te verwarren met een achillespeestendinitis, waarbij een ontstekings-proces gaande is.

De achillespees wordt gevormd door het samenkomen van 2 spieren, namelijk de diepe kuitspier (Soleus), die alleen een functie heeft over het enkelgewricht en de oppervlakkige kuitspier (Gastrocnemius), welke boven de knie aanhecht.

Achillespeesproblemen komen vaak voor bij sporters met een herhaalde drukbelasting van de achillespees. Er zijn dan grote krachten werkzaam op de achillespees tijdens het sporten. De klachten waaraan de achillespees blootstaat kunnen oplopen van drie- tot zevenmaal het lichaamsgewicht. Zelfs bij gewoon wandelen komen er al forse krachten op de achillespees te staan. Bij de meerderheid van mensen met een achillespeestendinose is er 1,5 tot 7 centimeter boven de hak een zwelling aanwezig.

Kenmerkend voor beginnende achillespees-klachten is de stijfheid na het opstaan en startproblemen tijdens het lopen. De meest gemelde leeftijdscategorie bij achillespeesletsels is tussen de 30 en 40 jaar. Daarnaast komt deze klacht meer voor bij mannen dan bij vrouwen.

## Het beloop

Het beloop van achillespeestendinose is moeilijk te voorspellen. Onderzoek is gedaan over een periode van 8 jaar. 84% kan zijn/haar sportactiviteiten binnen deze tijd op het oude niveau hervatten. 59% heeft geen klachten meer, 35% heeft nog milde klachten gerelateerd aan inspanning.

### Hoe vaak komen achillespeesklachten voor?

Chronische pijnklachten gelokaliseerd in de achillespees worden regelmatig gezien, vooral bij hardlopers. Achillespeesklachten komen steeds

vaker voor door het voortschrijden van de leeftijd van de atleten. Uit onderzoek komt naar voren dat de overbelastingsblessures van de achillespees meer voorkomen bij de oudere sporter vergeleken met andere overbelastings-blessures. De symptomen worden niet alleen bij sporters gezien maar ook bij personen die niet lichamelijk actief zijn. Bij personen met een inactieve levensstijl zou een korte wandeling genoeg activiteit kunnen zijn om een overbelastingsklacht uit te lokken in de achillespees.

## Factoren die de kans op het krijgen van achillespeestendinose vergroten.

- Mannen hebben meer kans dan vrouwen
- Afnemende doorbloeding bij het ouder worden
- Verminderde spierkracht & flexibiliteit van de kuitspieren
- Overgewicht
- Voet vormafwijkingen
- Verhoogde beweeglijkheid (met name een 'holvoet')
- Verandering van trainingsintensiteit ('too much, too soon')
- Slechte looptechniek
- Slecht schoeisel
- Corticosteroïdgebruik (corticosteroïden hebben een krachtige werking tegen ontstekingsprocessen)

## Adviezen

Probeer ondanks de pijnklachten toch actief te blijven. Hiermee onderhoudt u de algehele conditie en zorgt u voor een verbeterde doorbloeding van de achillespees.

Fietsen is een zeer goed alternatief voor lopen waarbij de achillespees niet zwaar belast wordt.

**FYSIOMAATWERK**  
SAMENWERKENDE FYSIOTHERAPEUTEN

Bij twijfel kunt u gerust een afspraak Maken.

## Wat kan fysiotherapie voor u betekenen?

Fysiotherapie kan het herstel van achillespeestendinose bevorderen:

### Voorlichting

De fysiotherapeut kan u voorlichting geven over het klachtenbeeld en op welke manier u de belasting aan moet passen.

### Oefentherapie

De fysiotherapeut kan samen met u een oefenprogramma opstellen om uw activiteitsniveau weer te verhogen. Uit onderzoek is gebleken dat speciale oefeningen (excentrische oefeningen) voor de achillespees effectief zijn. Na 6 tot 12 weken is er sprake van minder pijn en kunt u de achillespees beter belasten.

In uiterste gevallen, als de klachten niet overgaan en u sterk beperkt wordt in uw functioneren, kan een operatie overwogen worden. Deze is in de meeste gevallen (75-100%) effectief.



Indien u een afspraak wilt maken of voor meer informatie kunt u terecht bij Fysiomaatwerk Zilverpark.

## Fysiomaatwerk

Fysiomaatwerk Zilverpark is gevestigd op Lugteren 39 op de Maaspoort in Den Bosch. Voor een afspraak kunt u ons bellen op 073-6429572.

# Informatiefolder Achillestendinose



FysioMaatwerk Zilverpark  
Lugteren 39  
5237 JV 's-Hertogenbosch  
073-6429572  
denbosch@fysiomaatwerk.nl  
[www.fysiomaatwerk.nl](http://www.fysiomaatwerk.nl)

