

Achillespees tendinopathie

Klachten

Klachten kunnen zich uiten in de achillespees, de kuit of onder de voetzool aangezien er vezels vanuit de achillespees doorlopen naar de tenen (fascia plantaris). De overbelasting komt voort uit intense kuitspierbelasting zoals bij loop- en springsporten (b.v. duurloop, basketbal, volleybal). Gedurende de eerste 3 weken van de overbelasting is er sprake van een ontsteking, daarna wordt er littekenweefsel gevormd. Dit littekenweefsel wordt weer omgezet tot peesweefsel. Als de overbelasting blijft bestaan, wordt de omzetting vertraagd.

Oorzaak

- Overbelasting: veelvuldig springen, hardlopen, springen.
- Asymmetrische achillespees belasting t.g.v. doorzakken van de enkel (knikplatvoeten), lopen aan 1 kant van een bolle weg of een beenlengte verschil.
- Afwikkelingsproblemen t.h.v. de grote teen (hallux limitus) of een verminderde bewegelijkheid van de enkel, knie of heup.
- Zelden ontstaan er klachten na een gedeeltelijke scheur.
- Stugge zolen met weinig demping of lopen op een harde ondergrond.
- Korte achillespeesspiers.
- Overgewicht.

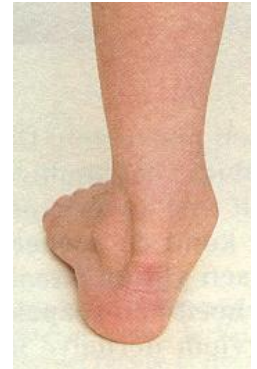
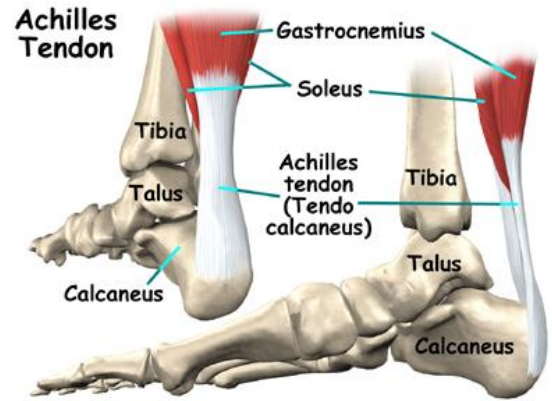
Graden

Graad 1: pijn gedurende enkele uren na de inspanning

Graad 2: pijn bij het begin van inspanning en enkele uren erna, ook ochtendstijfheid en drukpijn aanwezig

Graad 3: pijn gedurende de gehele inspanning, prestatie vermindering, rustpijn

Graad 4: Ernstige problemen met de normale dagelijkse activiteiten (achillespees tendinopathie verhoogt niet de kans op een peesscheur)



Oefentherapie

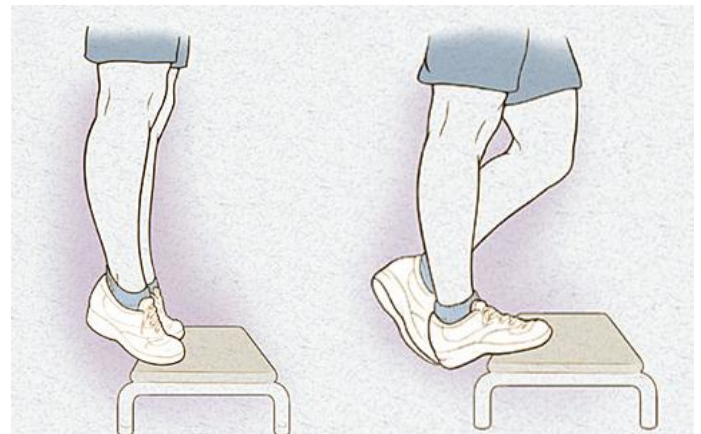
Afhankelijk van de ernst en het ontstaansmechanisme zijn er één of meer behandelingen mogelijk. De oefeningen dienen 2 keer per dag uitgevoerd te worden.

Excentrische krachtoefeningen

Het doel van dit type oefening is tweeledig. In de eerste plaats is deze oefening zeer effectief gebleken in het doen verdwijnen van de irritatie (enkel het uitvoeren van deze oefening is bij het merendeel van de sporters met achillespees klachten voldoende als behandeling). Naast de therapeutische waarde heeft deze oefening ook een duidelijke preventieve waarde aangezien het de kuitspiers en de achillespees traint en sterker maakt zodat de pees minder snel overbelast raakt. Het principe van de oefening is dat de spier wordt uitgerekt terwijl hij actief aangespannen wordt.

Uitvoering

Uitgangspositie: met beide voorvoeten op de rand van een traprede of ophoging. Ga vervolgens met beide voeten op de tenen staan. Til nu het "goede" been en laat de hiel van het aangedane been zover mogelijk zakken. Doe dit langzaam (in 3 seconden). Zet nu het goede been weer naast het aangedane been en ga weer met hulp van beide voeten op de tenen staan, waarbij je wel voor het grootste deel op het goede been mag steunen. Nu weer met het aangedane been de hiel zo ver mogelijk laten zakken enz. De oefening mag pijn doen, meestal is er bij pijn een positief therapeutisch effect. Indien er geen pijn (of spierpijn) wordt opgewekt kan de oefening zwaarder worden gemaakt met gewichten in de handen of een rugzak met flessen water. Doe dit in 3 series van 15 herhalingen met 1/2-1 minuut pauze tussen de series.



Rekkingsoefeningen

Hierbij moet kuit gerekt worden met de knie gestrekt en de knie gebogen (de kuitspier bestaat namelijk uit 2 delen, 1 tot onder de knie en 1 tot boven de knie). Beide posities 1 x 30 seconden vasthouden.

Koelen

Koel 5 minuten na de oefeningen en bij pijn.

Fysiotherapie

Fysiotherapie kan in de vorm van massage/warmte-koude therapie/ultrasoon/iontophorese de ontstekingsreactie doen verminderen. De fysiotherapeut kan een tape aanbrengen die de pijn sensatie vermindert, zodat de oefeningen beter te zijn uit te voeren.



Mogelijke aanvullende behandelingen

Zoolaanpassing

- Uitgesproken doorzakken van de enkel of voorvoet veroorzaakt een asymmetrische belasting op de achillespees, waardoor sneller overbelasting ontstaat, dit kan worden gecorrigeerd met een zoolaanpassing.
- Wanneer er geen sprake is van een asymmetrische belasting van de achillespees kan een hakophoging worden gebruikt waardoor de achillespees minder wordt opgerekt. "Vischoeels2 zijn hakophogingen met gelvulling om ook de schokabsorptie te doen afnemen. In de praktijk werken vischoeels echter nadelig op achillespeesklachten omdat de zachte gelvulling een instabiliteit veroorzaakt met een toename van doorzakken van de enkel of voorvoet.



Nachtspalk

's Nachts wordt de overbelasting van de achillespees hersteld (kleine scheurtjes). De voet ligt echter 's nachts gestrekt en de achillespees geneest in een te korte stand. Elke ochtend wordt het net genezen weefsel weer kapot getrokken wanneer je op het been gaat staan (ochtendstijfheid).

Een nachtspalk is een hulpmiddel die de enkel in 90° houdt. Zo geneest de achillespees in functionele lengt. 's Ochtends wordt de achillespees bij het opstaan niet meer uitgerekt en de ochtendstijfheid verdwijnt. Naast de (harde) spalk is er de "Strassburg sock": iets comfortabeler en goedkoper. Deze middelen worden enkel gebruikt als de oefentherapie alleen onvoldoende effect heeft aangezien ze meestal als oncomfortabel worden ervaren.



Ontstekingswerende middelen

Deze worden gebruikt om de irritatie uit de pees te halen, vaak bestaat er een gunstig effect indien de klachten minder dan 2 maand bestaan. Deze middelen kunnen de genezing iets versnellen, maar lossen de oorzaak niet op. Naast de ontstekingswerende eigenschap hebben deze medicijnen een pijnstillend effect, hierdoor vermindert de pijn snel waardoor er beter geoefend kan worden. Afgeraden wordt te gaan sporten, gezien het risico op overbelasting. Na het stoppen van de medicijnen kan de last even kortdurend erger worden.

Injectie

Een klassieke injecties in de achillespees met een ontstekingswerend hormoon wordt niet gedaan vanwege het verzwakkend effect op de pees en daardoor een licht verhoogd risico op een peesscheur. Recent zijn er nieuwe middelen beschikbaar zonder peesverzwakkend effect. Toch blijft een injectie een symptomatische en geen oorzakelijke behandeling zoals de oefentherapie en zoolaanpassing.

Operatie

Bij een operatie wordt het littekenweefsel weggenomen. Door de pees voor een deel in te snijden wordt de pees verlengd, de verlenging zorgt voor een spanningsverlaging, dit vermindert ook de overbelasting. Een nadeel van de operatie is dat de lange periode van rust de pezen zwakker maakt, zodat er sneller overbelasting ontstaat.

Sportherstel

Duur

De oefeningen hebben minimaal 6 weken nodig om een klachtenvermindering te veroorzaken (maximaal 12 weken). Een eventuele verdikking van de achillespees zal echter pas na maanden verdwijnen.

Relatieve rust

Geadviseerd wordt de sport die de klachten heeft doen ontstaan te beperken (in duur en/of intensiteit) in die mate dat de pijn achterwege blijft gedurende 6 weken. Met fietsen kunnen de bovenbenen in goede conditie worden gehouden. De kuitspieren/achillespees zullen met bovenstaande oefeningen versterkt worden.

Sportherstel

De ochtendstijfheid is de belangrijkste parameter om de ernst van de klachten te kunnen beoordelen. Als de ochtendstijfheid duidelijk is vermindert kan er worden begonnen met het sportherstel (de klachten hoeven niet volledig verdwenen te zijn). De oefeningen moeten gedaan worden tot alle klachten volledig zijn verdwenen.

- Begin met 1 week 2x/dg spring oefeningen (3x25 sprongen met ½-1 minuut tussentijds pauze). Als dit na 1 week goed gaat kan er worden begonnen met hardlopen.
- Begin de hardloopsessie met de 3x25 sprongen als warming-up met daarna de bovenstaande rekkingsoefeningen). Begin met 2 minuten hardlopen en 2 minuten wandelen, herhaal dit 5x en 2x per week.. Bouw de hardloopduur op met 2 minuten per week. Als de klachten weer terug komen: intensiteit verminderen en evt. eerst opnieuw 2 weken alleen de oefeningen te doen.
- Trek voor volledig sportherstel 6 weken uit.