



Achillespees tendinopathie

Klacht:

Er wordt pijn gevoeld in de achillespees, zo'n 2 tot 6 cm boven het hielbeen. De pijn ontstaat meestal geleidelijk. In eerste instantie wordt de pijn alleen gevoeld aan het begin en na afloop van belasting, later ook in rust. Vaak is er sprake van zwelling en ochtendstijfheid. Deze blessure komt voornamelijk voor bij beoefenaars van atletiek, tennis, badminton en voetbal, maar ook bij mensen die na lange tijd niet gesport te hebben het sporten weer oppakken.

Aandoening:

De achillespees verbindt de kuitspieren (m. gastrocnemius en m. soleus) met de hiel. Het is de dikste en sterkste pees van het menselijk lichaam. Voorheen werd gedacht dat achillespees klachten veroorzaakt werden door een ontstekingsproces. Inmiddels is duidelijk dat dit niet juist is.

Bij onderzoek van operatief verwijderd peesweefsel werden geen ontstekingscellen gevonden. Wel was de kwaliteit van het peesweefsel afgenomen en was de normale structuur van de pees veranderd. Dit degeneratieve proces leidt tot zwakte van de achillespees en is een reactie van de achillespees op over- of onderbelasting.

Oorzaken:

Een aantal onderliggende factoren kunnen het ontstaan van achillespeesklachten in de hand

werken. De klachten kunnen het gevolg zijn van aan het lichaam gerelateerde eigenschappen (= intrinsiek), maar ook omgevingsfactoren (= extrinsiek) kunnen een rol spelen.

Vaak is niet één factor verantwoordelijk voor het ontstaan van de klachten, maar een combinatie van meerdere.

Intrinsiek:

- Verminderde doorbloeding van de pees ten gevolge van veroudering
- Verminderde spierkracht, stabiliteit, en flexibiliteit van de kuitspieren
- Overgewicht
- Voetvormafwijkingen waardoor meer op de binnenkant van de voet wordt gelopen en de achillespees asymmetrisch wordt belast.

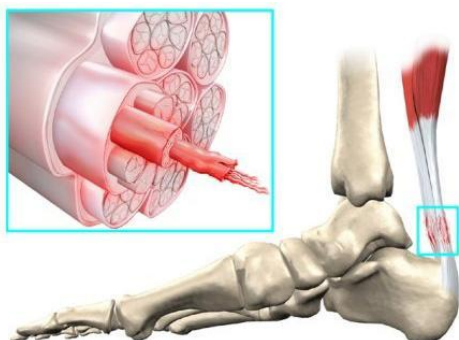


Extrinsiek:

- Veranderde trainingsintensiteit
- Slechte looptechniek
- Slecht loopschoeisel
 - Oud, waardoor een verminderd schokbrekend vermogen en verminderde steun
 - Afsleseten en daardoor een slechte voetafwikkeling



- Schoenen die niet passen bij de loopstijl en voetvorm
- Ondergrond: een te harde, of juist te zachte (mul zand) of glibberige ondergrond kunnen de belasting op de achillespees verhogen.



Behandeling:

Corrigeren van intrinsieke en extrinsieke factoren is een eerste stap. Bijvoorbeeld het aanmeten van zooltjes, aanpassing van schoeisel, en ondergrond.

Oefentherapie:

- Excentrische oefentherapie: dit zijn oefeningen waarbij de kuitspieren worden uitgerekt terwijl onder verlenging deze actief worden aangespannen. Oefeningen dienen gedurende 12 weken één- tot tweemaal daags uitgevoerd te worden. Soms is er aan het begin van de behandeling kortdurend toename van de pijn, maar dit is geen reden om met de oefeningen te stoppen (zie ook de instructiefolder **excentrische training**).
- Rekoefeningen van de korte en lange kuitspieren (zie ook de instructiefolder **rekoefeningen onderbeen**).

Medicijnen:

In de acute fase kunnen ontstekingsremmers (diclofenac of ibuprofen) de klachten verminderen. Het doel is om de achillespees tot rust te brengen om te kunnen starten met oefentherapie. Met polidocanol injecties en nitraatpleisters zijn goede resultaten gemeld, maar het wetenschappelijke bewijs van deze therapievormen is nog erg mager.

PRP injecties:

Dit is een veelbelovende techniek waarbij bloed van de patiënt wordt afgenomen wat vervolgens bewerkt wordt. De zo verkregen lichaamseigen groeifactoren kunnen in de pees worden ingespoten waar zij herstel van de pees kunnen bevorderen.

Nachtspalk of “Strassburg sock”:

Tijdens de nachtrust treedt herstel op van beschadigd peesweefsel. 's Nachts in bed ligt men meestal met de tenen naar beneden gericht. Wanneer men 's ochtends opstaat, wordt het zojuist genezen weefsel weer kapot getrokken. Dit uit zich als ochtendstijfheid.



Door de nachtsplak wordt de enkel in een hoek van 90° gehouden en geneest de achillespees in de juiste stand. Er zijn aanwijzingen dat een nachtsplak vermindering van de pijn en verbetering van de functie kan geven. De behandeling is echter vrij belastend en werkt lang niet bij iedereen.

Operatie:

Een operatie is te overwegen indien na 6 maanden gerichte behandeling onvoldoende resultaat is bereikt en er veel klachten en beperkingen zijn. Hieronder worden twee operatietechnieken beschreven:

- *Percutane longitudinale tenotomie*
Met behulp van 2 tot 3 kleine sneetjes worden enkele sneden gemaakt in de lengterichting van de pees.

- *Open procedure*
Degeneratief weefsel wordt weggehaald, waarna er peesreconstructie plaatsvindt. De succespercentages liggen tussen 75 en 80%. De herstelperiode is lang (4-12 maanden).

Achillespees tendinopathie en sport

Geadviseerd wordt een alternatieve trainingsvorm (bijv. zwemmen, fietsen of een krachtprogramma) te kiezen om de conditie, kracht en stabiliteit op peil te houden.

Als de ochtendstijfheid en startpijn verminderen en oorzakelijke factoren zijn aangepakt, kunnen sport- en trainingsvormen weer langzaam opgebouwd worden.

Voorkomen van achillespees tendinopathie

Het risico op een achillespeesblessure kan verminderd worden door aandacht te besteden aan het volgende:

Een goede warming-up en cooling-down van 10 tot 15 minuten vermindert de kans op een achillespeesblessure. Van belang is om daarbij aandacht te besteden aan de rekoefeningen van de voet- en kuitspieren.

Zeker aan het begin van het seizoen is te veel, te vaak en te zwaar trainen een valkuil. Belangrijk is een goede trainingsopbouw waarbij eerst de omvang van de training uitgebreid wordt (aantal uren) en daarna pas de intensiteit (intensieve oefenvormen met veel loopwerk).

Kies sportschoenen die geschikt zijn voor de persoonlijke loopstijl en voetvorm. Erg belangrijk is de stabiliteit rond de enkel. Goed advies van een specialist is hierbij heel waardevol. De gemiddelde levensduur van een sportschoen is 500 tot 750 kilometer. Hierna verliest deze snel zijn schokdempende werking.

Soms heeft het lichaam bepaalde tekortkomingen (denk aan voetvormafwijkingen). Wanneer deze tijdig worden onderkend en gecorrigeerd, kan onnodig blessureleed voorkomen worden.

© Jessica Gal, 2012