

Klachten aan de achillespees zijn een vervelende blessure voor sporters. Het herstel kan lang duren.

Vooral onder hardlopers is het een beruchte blessure, maar ook bij volleyballers, voetballers, tennissers, schaatsers en wielrenners komen achillespeesblessures regelmatig voor.

De achillespees is een stevige dikke pees die twee kuitspieren verbindt met het hielbeen. Om de achillespees zit een soort vlies. De kuitspieren en dus ook de achillespees gebruik je bij lopen, springen, fietsen, afzetten.

Oorzaken klachten achillespees

Overbelasting is een belangrijke oorzaak van veel klachten.

De achillespees kan geïrriteerd zijn of ontstoken. Ook het vlies om de achillespees of de aanhechting aan het hielbeen kunnen ontstoken raken.

Door een explosieve beweging kan er ook een acute blessure ontstaan: bijvoorbeeld een scheurtje in de pees. Soms kan de pees zelfs helemaal afscheuren. Dan is een operatie onvermijdelijk.

Oorzaken overbelasting achillespees:

- Te veel of te zwaar sporten, eenzijdig trainen of onregelmatig sporten;
- Onvoldoende warming-up en cooling-down;
- Verkeerde sportschoenen: schoenen die te weinig stabiliteit hebben, te weinig schokdemping hebben of juist te veel;
- Slechte houding of voetenstand;
- Verschil in beenlengte;
- Overgewicht;
- Vaak sporten op een te harde ondergrond zoals asfalt of beton.

Oorzaken van een (gedeeltelijke) scheur van de achillespees:

Slechtere doorbloeding van de pees is meestal de belangrijkste oorzaak van een scheur. Die doorbloeding kan bijvoorbeeld verslechteren door:

- Veroudering, die al na het 30e levensjaar begint;
- Een zwakke enkel. Als het enkelgewricht niet helemaal goed beweegt, kan dat na een tijdje voor een zwakkere achillespees zorgen.

Symptomen

Symptomen bij een ontsteking van de achillespees

Bij een ontsteking zijn er verschillende stadia met steeds ernstiger wordende symptomen:

- Het begint meestal met (druk)pijn en stijfheid na het sporten. De eerste klachten voelt u meestal bij het aanzetten op een harde ondergrond.
- In het volgende stadium voelt u pijn als u begint met sporten, maar die pijn verdwijnt als u langer bezig bent en komt aan het einde weer terug. Na afloop doet de achillespees pijn en is stijf. Ook de volgende ochtend merkt u dat nog.
- In fase 3 heeft u zowel tijdens als na het sporten pijn. De pijn beperkt u in uw dagelijkse activiteiten en ook 's nachts heeft u er last van.
- In stadium 4 kunt u simpelweg niet meer (voluit) sporten en wordt u fysiek gedwongen rust te nemen..
- In stadium 5 heeft u zelfs veel pijn als u de achillespees niet belast. Ook rust heeft nauwelijks effect. Dan kan genezing heel lang duren, van maanden tot -heel soms- zelfs wel jaren omdat het peesweefsel schade heeft opgelopen en slecht doorbloed is. Soms is (intensief) sporten helemaal niet meer mogelijk.

Symptomen bij een acute achillespeesblessure

Bij een acute blessure aan de achillespees zijn veel voorkomende symptomen:

- Acute pijnscheut, vaak ook met een harde 'pets', zoals die als zweepslag ook in de kuit kan voorkomen;
- Een 'knisperend' gevoel naast de pijn;
- Er is vaak een 'deuk' te zien bij een (gedeeltelijke) scheur;
- Lopen lukt meestal niet, vooral niet op de tenen;
- Flinkke zwelling en bloeditstorting in de dagen nadat de blessure is ontstaan.

Behandeling bij TopSupport

Bij TopSupport in Eindhoven kunt u terecht voor een snelle diagnose en behandeling van klachten aan de achillespees.

