

Achillespeesklachten

Volgens de Griekse mythologie was de hiel de enige kwetsbare plaats van Achilles. Deze karaktereigenschap moet hij alle andere mensen ook hebben toebedacht toen hij zijn naam gaf aan de achillespees, de pees die de kuitspieren met het hielbeen verbindt. De achillespees is de grootste pees van het menselijke lichaam en kan krachten van 500 kilo of meer weerstaan. Het is ook de pees waarbij veel blessures voorkomen. Zowel professionele als amateur atleten kunnen last hebben van achillespees blessures, hetzij doordat er een scheur is ontstaan of door een ontsteking van de pees. Er zijn veel gelegenheden die een aanval van achillespeesontsteking kunnen opwekken, zoals:

- snelle ophoging van trainingsafstand of snelheid.
- heuvel op rennen of traplopen toevoegen aan de trainingsroutine.
- te snel starten na gestopt te zijn.
- trauma veroorzaakt door een plotselinge of harde samentrekking van de kuitspieren wanneer extra inspanning wordt gedaan zoals een laatste sprint.
- overbelasting als gevolg van het ontbreken van natuurlijke flexibiliteit van de kuitspieren.

Er zijn duidelijke verschijnselen van achillespeesontsteking zoals:

- Milde pijn na training of hardlopen die geleidelijk erger wordt.
- Een merkbaar gevoel van traagheid van het been.
- Perioden van zich verspreidende of gelokaliseerde pijn, soms heftige pijn, van de pees gedurende een paar uur na het hardlopen.
- Gevoeligheid, vooral 's morgens, ongeveer 6 cm boven het punt waar de achillespees verbonden is met het hielbeen.
- Stijfheid die meestal verdwijnt als de pees opgewarmd is.
- Enige zwelling.

Omdat enkele symptomen zoals een gedeeltelijke scheur van de pees en slijmbeursontsteking hetzelfde zijn, kan een orthopedische chirurg de juiste diagnose stellen.

Behandeling zal afhangen van de ernst van het peesletsel maar meestal zal deze inhouden:

- Rust, dit kan betekenen een week niet hardlopen of trainen. Overgaan tot een andere vorm van inspanning zoals zwemmen want dan wordt de achillespees niet belast.
- Ontsteking remmende medicatie.
- Hulpmiddelen, dit zijn middelen om de spier te steunen en de druk op de pees te ontlasten zoals een hielkussentje of een inzetstukje in de schoen.
- Een bandage die speciaal is ontworpen om de beweging van de pees te beperken.
- Stretchen, massage, ultrageluid en de juiste oefeningen om de zwakke spiergroep aan de voorkant van het been en de voetheffers te versterken.

Operatie is vaak een laatste optie. Als er frictie tussen de pees en de peesschede is en deze schede week en dik is geworden, zal chirurgisch ingrijpen soms noodzakelijk zijn om de bindweefsellaag te verwijderen en eventuele scheuren van de pees te repareren. Herstel gaat vaak langzaam, meestal zal tijdelijk gips en een revalidatie programma noodzakelijk zijn om spierverswakking te voorkomen.

Soms is een achillespees ontsteking niet te vermijden. Er zijn zes manieren om de kans op ontsteking te verkleinen:

- Kies uw sportschoenen met zorg. Er moet een kussen inzitten om de klap op de hiel te dempen. Een voorgeschreven hulpstuk om de stand van het hielbeengewricht te

corrigeren kan ook hulp bieden. Misschien is de beste voorzorgsmaatregel het kennen van uw grenzen en het volgen van een verstandig trainingsprogramma..

- Voordat u gaat lopen moet u rek- en strekoefeningen (warming up) doen. Het is beter om een paar minuten per training te besteden aan uw warming up dan maanden langs de zijlijn te staan met een achillespeesblessure.
- Richt u op rekken en strekken van de spieren in uw kuit.
- Geleidelijk verhoging van uw loopafstand en snelheid, niet sneller oplopend dan 10% per week.
- Vermijd ongewoon snelle sprint, heuvel op rennen enz.
- Na de training doet u weer rek- en strekoefeningen (cooling down).

Bron: American Academy of Orthopedic Surgeons Vertaling: Farmor B.V.©NOV, mei 2004, goedgekeurd door de werkgroep Voet en Enkel