

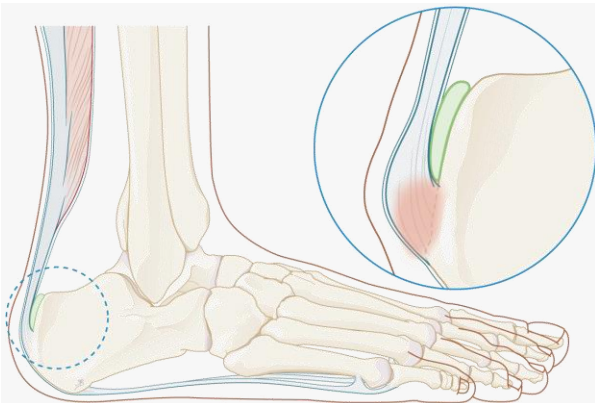
Pijnlijke achillespees (achtervoet)

Beschrijving:

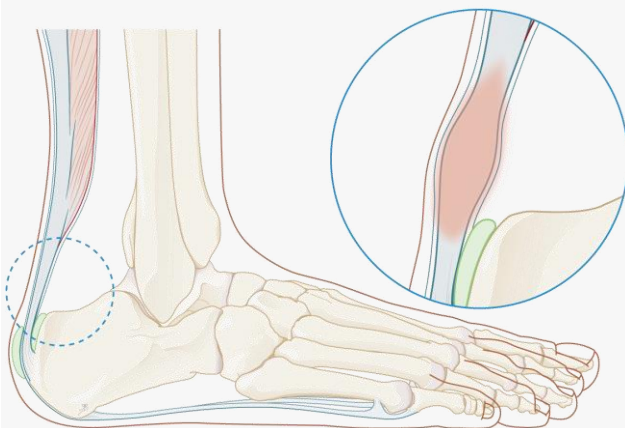
Wat is een pijnlijke achillespees?

De achillespees verbindt de twee kuitspieren met het hielbeen. De achillespees wordt gebruikt bij onder andere het afzetten, lopen, fietsen, springen en op de tenen staan. Door deze activiteiten komt er veel druk op de achillespees te staan. Achillespeesklachten zijn vaak heel hardnekkig en worden als erg hinderlijk ervaren in het dagelijks leven. Een pijnlijke achillespees kan betekenen dat:

- De achillespees is zelf is ziek;
- Het vlies om de pees is ontstoken;
- De aanhechting van de achillespees aan het hielbeen is ontstoken.



Ontsteking van de aanhechting van de achillespees aan het hielbeen



Ontsteking van de achillespees

Oorzaken pijnlijke achillespees

Blessures aan een achillespees ontstaan meestal door overtraining, verstappen of wandelen op een zachte ondergrond. Ook kan het zo zijn dat uw achillespees erg kort is, waardoor er extra hard aan te pees wordt getrokken. Dit zorgt ervoor dat de pees snel overbelast raakt. De volgende sporten zijn erg belastend voor de achillespees:

- Hardlopen;
- Atletiek;
- Batminton;
- Voetbal.

Klachten van een pijnlijke achillespees

Pees zelf is ziek

Bij een ziek geraakte pees ontstaan de klachten geleidelijk. De achillespees is dan vaak verdikt en de klachten beginnen met pijn tijdens het lopen of sporten. Na verloop van tijd zijn er ook na inspanning, bijvoorbeeld de volgende dag, nog pijnklachten.

Peesschede ontsteking

Een peesschedeontsteking ontstaat vaak vrij plotseling, na overtraining. Bij beweging kan de pees een knisperend gevoel geven. Meestal duren deze klachten 2-6 weken.

Onstoken aanhechting

Een ontsteking bij de aanhechting van de achillespees bevindt zich precies in het midden van de hiel, waar de pees aan het hielbeen hecht. Bij een ontsteking is deze plek pijnlijk en kan ook dik zijn. Na inspanning is de pijn erger en vaak is er sprake van ochtendstijfheid en startpijn. Ook kan de voet niet goed omhoog worden bewogen.

Diagnose van een pijnlijke achillespees

Over het algemeen geeft het verhaal van de patiënt en het lichamelijke onderzoek voldoende duidelijkheid over de oorzaak van de klachten. In sommige gevallen wordt er aanvullend onderzoek gedaan in de vorm van een röntgenfoto of echografisch onderzoek.

Behandelingen pijnlijke achillespees

Het behandelen van een achillespees is niet altijd even makkelijk en het herstel duurt vaak lang. In de meeste gevallen wordt gekozen voor een niet-operatieve behandeling. Hierbij kunt u denken aan:

- Rust en aanpassing
- Rekoefeningen
- [Steunzolen](#)
- [Schoenadvies](#)
- [Schoenaanpassing](#)
- Ontstekingsremmende pijnstillers
- Nachtsplak