

De Achillespees

Achillespeesklachten spelen aan de achterzijde van het hielgebied en kunnen op verschillende plekken ontstaan. Zowel de aanhechting, als het verloop, als de slijmbeurzen aan de achterzijde van het hielgebied kunnen aangedaan zijn.

Oorzaken

Klachten aan de achillespees komen veel voor, met name onder sporters. Ze kunnen op verschillende manieren ontstaan. Als uw voeten afwijkend functioneren, bijvoorbeeld wanneer u een "platvoet" of "holvoet" heeft, heeft u een grotere kans op het ontwikkelen van deze klachten. Daarnaast is uw sport en de daarmee gepaard gaande belasting van invloed. Ook kunnen bijvoorbeeld de ondergrond waarop u traint en het schoeisel dat u draagt van invloed zijn op deze klachten.

Symptomen

Meestal bestaan er pijnklachten, over het algemeen een stekende en/of zeurende pijn, aan de achterzijde van het hielgebied. Startpijn, bijvoorbeeld 's ochtends bij het opstaan, kan aanwezig zijn. Ook kan de achillespees stijf aanvoelen bij het begin van de (sportieve) belasting. De klachten nemen in rust vaak af.

Therapie mogelijkheden: Podotherapie

Uw podotherapeut heeft u naast een paar podotherapeutische inlays de volgende behandeling voorgeschreven en in het adviesgesprek toegelicht:

- Warmtetherapie
- Excentrische krachttraining
- Gedoseerde rust

De warmtetherapie voert u uit door dagelijks ongeveer 40 minuten een warm hotpack op de pijnlijke plek te leggen. Dit versnelt de doorbloeding waardoor afvalstoffen opgeruimd worden.

De excentrische krachttraining voert u uit als beschreven op de volgende pagina. Doe dit 2x per dag gedurende drie maanden.

Neem op gezette tijden rust, wandel bijvoorbeeld de helft van de afstand die u normaal wandelt. Maar wandel of sport liever helemaal niet. Fietsen is een goed alternatief, hiermee belast u uw voeten aanzienlijk minder.

Na zes tot acht weken komt u terug voor controle. Tijdens dit bezoek wordt de voortgang van uw behandeling besproken. Op basis van uw bevindingen kan de behandeling dan eventueel aangepast worden.

Excentrische krachttraining

Introductie:

Excentrische krachttraining versterkt de achillespees en zorgt daardoor voor afname van de irritatie en eventuele verdikking. Dit effectiviteit van dit oefenprogramma is wetenschappelijk bewezen voor klachten in het verloop van de achillespees. Voor het beste resultaat dient u gedurende 3 maanden 2x per dag het onderstaande oefenprogramma uit te voeren.

Let op: er kan enige pijn optreden tijdens het uitvoeren van de oefeningen, dit is normaal. Het is niet nodig het oefenprogramma hiervoor te stoppen.

Uitvoering van de oefeningen:

- Ga met uw voorvoet op een traprede staan en pak bij voorkeur de leuning vast
- Uw hielen staan los van de traprede, laat deze voorzichtig wegzakken tot u rek voelt op de achterzijde van het onderbeen
- Kom nu met uw hielen omhoog en ga op uw voorvoeten staan
- Laat uw hielen weer terugzakken totdat u opnieuw rek voelt

Maak deze beweging 15 keer en doe drie series oefeningen.

- Ga in de beginhouding op de traprede staan en buig licht door uw knieën
- Begin met de oefeningen zoals hierboven beschreven
- Maak deze beweging 15 keer en doe drie series oefeningen.

Doe de oefeningen bij voorkeur 's middags en 's avonds. Oefenen bij het ontwaken heeft minder effect, uw lichaam en de circulatie moeten eerst op gang komen.

Indien de oefeningen na verloop van tijd te licht worden kunt u de oefening verzwaren door een rugzak met gewicht (bv. boeken) te gebruiken.