



“AMICA MANU SPORTMEDISCH GEZIEN “

De achillespeesblessure (tendinopathie).

De achillespeesblessure wordt niet, zoals vroeger werd gedacht, veroorzaakt door een ontstekingsproces, maar door degeneratieve afwijkingen (achteruitgang in de kwaliteit) van de achillespees.

De (oude) benaming achillespeesontsteking is dan ook niet juist. Tendinopathie van de achillespees geeft de aandoening beter weer. De blessure wordt veroorzaakt door chronisch herhalende bewegingen bij hardlopen en springen. De blessure komt met name voor bij recreatieve sporters tussen de 35 en 40 jaar.

De klacht bestaat uit pijn die langzaam ontstaat en aanvankelijk alleen 's morgens bij het opstaan of aan het begin van de training gevoeld wordt. In een later stadium is de pijn de gehele training en ook vaak in rust aanwezig.

De pijn wordt gevoeld in de achillespees, 1,5 tot 6 cm boven de hak. Vaak is hierbij ook een verdikking aanwezig. Doortrainen brengt het risico met zich mee dat de blessure geleidelijk aan verergert, waardoor herstel steeds moeilijker wordt.

EHBSO (Eerste Hulp Bij SportOngevallen).

- Als vuistregel geldt; actieve rust (minder stappen en minder hardlopen). Koelen, rekken en het dragen van goed, stevig schoeisel zijn belangrijk om de klachten af te laten nemen.
- Bij pijn en zwelling geeft cryotherapie (ijsmassage) vaak verlichting. Maak gebruik van een ijsklontje of een plastic bekertje met ijs. Masseer hiermee de pijnlijke plaats. In het algemeen is 5 – 10 minuten lang genoeg. Herhaal dit enkele malen per dag.
- Gebruik een heelpcup of een speciale (visco – elastische) inlegzool of laat een achillespeesbandage aanleggen door een goede sportmasseur. Deze hebben een schokabsorberend vermogen en zorgen doordat de hak iets omhoog komt voor een kunstmatige verlenging van de achillespees. Hierdoor neemt de stress op de achillespees af.
- Vervang de steptraining door fietsen of zwemmen.

Hoe krijg je het beste herstel?

Op het moment dat de ergste zwelling en pijn verdwenen zijn (na 2 tot 6 dagen) kun je beginnen met de opbouw van de belasting. Bij deze opbouw is pijn het signaal om rust te houden. Let er dus op de pijngrens niet te overschrijden, want dat vertraagt de genezing !

De opbouw van de belasting verloopt in een aantal fasen, van onbelast naar belast oftewel van licht naar zwaar.

Fase 1: Verbeteren van de normale functie;

- **Rekken van de lange kuitspieren.** Maak met het gezonde been een stap naar voren, zover dat de hak van de andere voet net niet van de grond los komt. De knie van het geblesseerde been blijft gestrekt. Verplaats het gewicht van de achterste voet naar de voorste voet en Druk daarbij de hak van het achterste been stevig in de grond. Plaats eventueel de handen tegen een vast voorwerp (niet veren). Je voelt rek boven in de kuit. Doe dit 15 tot 20 seconden, gevolgd Door 10 tot 20 seconden rust en herhaal dit 3 – 4 keer.



- **Rekken van de korte kuitspieren.** Buig nu vanuit dezelfde uitgangs-Positie als hierboven de knie van het achterste(geblesseerde) been Zover dat de hak niet van de grond loskomt (niet veren). Je voelt Rek laag in de kuit. Doe dit 15 tot 20 seconden, gevolgd door 10 tot 20 seconden rust en herhaal dit 3 – 4 keer.



- **Versterken van de voetspieren.** Ga op een stoel zitten. Schrijf het alfabet in de lucht met de voet van het geblesseerde been. Rol met de tenen van de geblesseerde voet een uitgevouwen handdoek op door grijpbewegingen te maken. Doe dit 15 tot 20 seconden, gevolgd door 10 tot 20 seconden rust en herhaal dit 10 tot 20 keer.
- **Versterken van de kuitspieren door de “kuitenwip”.** Ga met de tenen op een verhoging of traptrede staan en beweeg herhaaldelijk op en neer. Deze training dient twee maal per dag gedurende 5 minuten, zeven dagen per week gedurende twaalf weken te worden volgehouden. Deze oefening moet met zowel gestrekte knie als met licht gebogen knie uitgevoerd worden. Ook bij lichte pijn doorgaan met de oefening; pas als de pijn hevig wordt moet je stoppen. De oefening kan verzaard worden door een gevulde rugzak te dragen.
- **Dagelijks 15 tot 30 minuten fietsen of zwemmen om de algehele conditie op peil te houden.**

Fase 2: Opbouw van de sportbelasting;

Zodra je in staat bent om alle beschreven oefeningen goed uit te voeren en je kunt wandelen zonder pijn, kun je weer aan sporten gaan denken.

- **Maak klein, snelle pasjes op de plaats, afwisselend steunend op het linker- en rechterbeen.**
- **Een zeer goed oefening voor de kuitspieren is touwtje springen.** Pas op !! Bouw deze oefening zeer rustig op, van 1 minuut tot dagelijks 15 tot 20 minuten. Zorg voor een niet te harde ondergrond en draag goede sportschoenen.
- **Gaat dit goed, begin dan met hardlopen.** Begin met rustig inlopen, daarna wat versnellingsloopjes, gevolgd door draai- en keeroefeningen. Bouw tot slot korte sprints in.
- **Vervolgens kun je sprongoefeningen gaan uitvoeren, zoals loopsprongen, schaatssprongen en hinkelen.**

Fase 3: weer stappen;

- Nu ben je weer klaar om op de step te stappen. Start langzaam met de inzet en het plaatsen van de voet waarna je langzaam het gehele bewegingsverloop gaat uitvoeren
- Step in deze fase kleine stukjes
- Rij vervolgens na één tot twee weken grotere afstanden
- Voeg vervolgens wat tempo versnellingen toe
- Zodra dit probleemloos gaat kun je sprintjes gaan trekken op de step, denk hierbij aan 5 keer 100 meter opbouwend naar 15 tot 20 keer 100 meter. Zorg dat je herstelt na iedere rit weer rond de 120 hartslagen per minuut zit, hoger verzuur je direct.
- Probeer eens een oefening wedstrijdje en als dat twee weken pijnvrij lukt kun je weer aan de wedstrijden deelnemen.

Hoe voorkom je herhaling?

- Goed warming-up en cooling-down
- Rustige geleidelijke trainingsopbouw
- Draag stevige, goed passende sportschoenen (verkeerde schoenen is vaak de grootste oorzaak van achillespeesblessures)
- Zorg voor een goede conditie (als vermoeidheid toeslaat verhoogd de blessure kans)
- Verbeter de coördinatie en versterk de spieren in de kuit.
- Gebruik van een heelpcup of achillespeesbandage kan in het begin tijdens wedstrijden uitkomst bieden.
- Tijdens het afwikkelen van de voet is een zekere pronatie (naar binnenkantelen van de voet) noodzakelijk. Door te veel pronatie ontstaat er een knik in de achillespees, waardoor deze zwaarder belast wordt. Afwijkingen die met te veel pronatie gepaard gaan zijn een knikplatvoet, een holvoet en een beenlengte verschil. Laat bij standafwijkingen een steunzool of een hakverhoging aanmeten bij een orthopedisch schoenmaker. (bv Gerrie Metselaar in Kampen).
- Ga regelmatig langs bij een goede sportmasseur/ verzorger, hij kan u als geen ander het beste adviseren hij staat tussen de sporters. Ook neemt door massage de doorbloeding van de weefsels toe, met als gevolg vermindering van spierkramp en bevordering van het herstel.
- Tijdens de herstelperiode van een enkelblessure treden vaak tijdelijke achillespeesklachten op. Dit wordt veroorzaakt door het vocht rond de achillespees en de toegenomen instabiliteit van de enkel. Hierdoor wordt de achillespees zwaarder belast. De klachten kunnen worden tegengegaan door tijdelijk gebruik te maken van een enkelbrace.
- Denk aan uw arbeid – rust verhouding. Zorg, in geval van drastische veranderingen zoals bijvoorbeeld nieuwe schoenen of verandering van ondergrond, voor voldoende tijd om het lichaam aan die verandering te laten wennen.

