

Overbelasting achillespees

Klachten rondom de achillespees worden met regelmaat gezien in de podotherapie praktijk, vooral bij sporters. Een overbelasting aan de achillespees kent verschillende fases. Allereerst wordt de pees stijver, dikker en minder goed belastbaar. Wanneer de structuur van de pees zodanig verandert dat herstel niet meer mogelijk is, is de kans groter dat de pees afscheurt. Hoe verder de overbelasting vordert, hoe moeilijker het is om de achillespees weer te laten herstellen.



Klachten

Bij een overbelasting van de achillespees is er een constante zeurende (chronische) pijn aanwezig in de achillespees. Er is stijfheid en vaak zijn er startklachten wanneer men opstaat uit bed of een tijdje heeft gezeten. Bij veel lopen en staan en bij bepaalde belastingen zoals traplopen en op de tenen lopen worden de klachten erger. Er kan ter hoogte van de achillespees een duidelijke verdikking zichtbaar en voelbaar zijn. Soms is er een slijmbeurs ontstoken rondom de aanhechting van de achillespees op het hielbeen. Er kan krachtsverlies optreden in de pijnlijke voet. Dit kan komen door de pijnklachten of door een mogelijke scheur in de achillespees.

Oorzaken

- Ongeschikt (sport)schoeisel
- Verhoging van de (trainings)intensiteit
- Verkeerde opbouw van een training
- Trainen op een andere ondergrond dan normaal
- Afwijkende voetstand en/of looppatroon
- Slechte looptechniek
- Overgewicht
- Trauma

Behandeling

Pas uw belasting aan waar nodig is en houdt voldoende rust. Als er sprake is van een afwijking in de voetstand of het looppatroon, dan kunnen podotherapeutische zolen vervaardigd worden. Deze verbeteren de stand van de voet en afwikkeling.

Uw podotherapeut kan u een passend schoenadvies geven. Goed stevig (sport)schoeisel is essentieel.

Andere therapieën welke mogelijk zijn bij de behandeling van een overbelaste achillespees zijn rek- en strek-oefeningen, taping van de voet en/of (nacht)spalken. Indien nodig wordt multidisciplinair samengewerkt met een (fysio)therapeut.

