

Achillespeesklachten

HET VAN WEEL-BETHESDA ZIEKENHUIS IS ONDERDEEL VAN

CURAMARE

zorg met hart en ziel

De achillespees is een kwetsbare plek. Vooral bij sporters is er kans op een blessure: een scheur in de pees of een ontsteking. In deze folder leest u over de mogelijkheden van behandeling en wat u kunt doen om een blessure te voorkomen.

Wat is de achillespees?

De achillespees is de grootste pees van het menselijk lichaam. De pees verbindt de kuitspieren met het hielbeen.

Wat zijn de oorzaken van een ontsteking van de achillespees?

Een ontsteking van de achillespees kan op veel manieren ontstaan. Mogelijke oorzaken zijn:

- Te snel de trainingsomvang en/of snelheid opvoeren;
- Traplopen of een heuvel oprennen tijdens een training;
- Te snel weer starten nadat u net gestopt bent met hardlopen;
- Een plotselinge samentrekking van de kuitspieren, bijvoorbeeld tijdens een laatste, snelle sprint;
- Overbelasting als gevolg van te stijve kuitspieren.

Wat zijn de klachten bij een achillespeesontsteking?

Als er sprake is van een achillespeesontsteking, kunt u last hebben van de volgende klachten:

- Milde pijn na training of hardlopen. De pijn kan geleidelijk erger worden;
- Een ‘trager’ been;
- Perioden van, soms heftige, pijn in de pees, gedurende een paar uur na het hardlopen;
- Ongeveer zes centimeter boven de plek waar de achillespees met het hielbeen verbonden is, is het (vooral ’s morgens) gevoelig;
- Stijfheid: wordt minder als de pees is opgewarmd;
- Enige zwelling.

Wat u kunt doen om een blessure aan de achillespees te voorkomen?

- De beste voorzorgsmaatregel is: ken uw grenzen en volg een verstandig trainingsprogramma;
- Kies uw sportschoenen met zorg. Een kussentje in de schoen zorgt ervoor dat de klap op de hiel wordt gedempt. Een hulpstuk in de schoen kan ook de stand van het hielbeengewricht corrigeren;
- Begin uw training met rekoefeningen (warming up). Een paar minuten is al voldoende. Richt u zich daarbij ook op het rekken van de spieren in uw kuit;
- Verhoog geleidelijk uw loopafstand en snelheid: laat de toename niet meer zijn dan 10 procent per week;
- Vermijd een ongewoon snelle sprint; ren niet snel een heuvel op;
- Sluit de training af met rekoefeningen (cooling down).

Wat zijn de behandelingsmogelijkheden?

Een orthopedisch chirurg zal eerst vaststellen of er sprake is van een (gedeeltelijke) scheur van de pees of een ontsteking: de symptomen voor beide blessures zijn min of meer gelijk. Bij een behandeling, afhankelijk van de ernst van het letsel, schrijft de orthopedisch chirurg u het volgende voor:

- Rust. Dat houdt in: een week niet hardlopen of trainen. Kies een andere sport waarbij de achillespees niet wordt belast, zoals zwemmen;
- Een ontstekingsremmende medicatie;
- Gips;
- Een hielkussentje of inzetstukje in de schoen om de druk op de pees te verlichten;
- Een bandage die de beweging van de pees beperkt;
- Rekkingsoefeningen, massage en ultrageluiden om de zwakke spiergroep aan de voorkant van het been en de voetheffers te versterken.

Wanneer wordt een operatie geadviseerd?

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 een ingreep soms noodzakelijk zijn om de bindweefsellaag te verwijderen en eventuele scheuren van de pees te repareren. U krijgt tijdelijk gips en er is een revalidatieprogramma nodig. Herstel gaat in veel gevallen langzaam.

Bericht van verhindering

Het is belangrijk dat u op tijd aanwezig bent. Als u op het afgesproken tijdstip verhinderd bent, vragen wij u dit zo snel mogelijk te melden op het secretariaat orthopedie op T 0187 60 71 17 of 0187 60 71 16.

Vragen?

Mocht u naar aanleiding van deze folder nog vragen hebben dan kunt u contact opnemen met de poli orthopedie. De poli orthopedie is te bereiken van maandag tot en met vrijdag van 8.30-16.30 uur op T 0187 60 71 16.

Wij adviseren u ook om de website www.zorgvoorbeweging.nl te bezoeken.

U kunt ook vragen stellen via de ‘BeterDichtbij app’. Meer informatie vindt u via onze website onder tabblad ‘ik kom voor een behandeling/beterdichtbij’.

Bron

De Nederlandse Orthopedische Vereniging (NOV) heeft schriftelijk toestemming verleend voor het gebruik van teksten en afbeeldingen van hun foldermateriaal.

Vergoeding ziekenhuiszorg

Niet alle ziekenhuiszorg wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. Ook betaalt u altijd de hoogte van uw eigen risico. Vraag vooraf bij uw zorgverzekeraar na of uw bezoek en/of behandeling in het ziekenhuis wordt vergoed. Meer informatie vindt u op onze website onder ‘kosten en vergoedingen’ en op www.dezorgnota.nl.

Aantekeningen

Aantekeningen

Aantekeningen

VAN WEEL-BETHESDA
ziekenhuis

Stationsweg 22
3247 BW Dirksland
www.vanweelbethesda.nl
Telefoon algemeen 0187 60 73 00
Telefoon afsprakenbureau 0187 60 23 55
Telefoon afsprakenbureau röntgen 0187 60 74 99

Polikliniek Dirksland

Ingang Secretarieweg
Telefoon afsprakenbureau 0187 60 23 55
Telefoon afsprakenbureau röntgen 0187 60 74 99

Polikliniek Hellevoetsluis

Vliet 4
3224 HE Hellevoetsluis
Telefoon afsprakenbureau 0187 60 23 55
Telefoon afsprakenbureau röntgen 0187 60 74 99

Polikliniek Brielle

Amer 21
3232 HA Brielle
Telefoon afsprakenbureau 0187 60 23 55
Telefoon afsprakenbureau röntgen 0187 60 74 99

Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis levert excellente basiszorg aan de inwoners van Goeree-Overflakkee en westelijk Voorne-Putten. Het ziekenhuis heeft haar hoofdvestiging in Dirksland en poliklinieken in Hellevoetsluis en Brielle. Gastvrije, deskundige zorg met compassie en respect voor de patiënt en zijn naasten is het uitgangspunt in onze dagelijkse omgang met patiënten. Om de beste zorg te leveren, werken we nauw samen met andere ziekenhuizen en zorgaanbieders in de regio Zuid-Holland Zuid met als motto goede zorg dichtbij als het kan, ver weg als het moet. Daarnaast levert Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis samen met CuraMare een compleet pakket aan zorg, van geboorte tot de laatste fase.