Achillespees-ontsteking

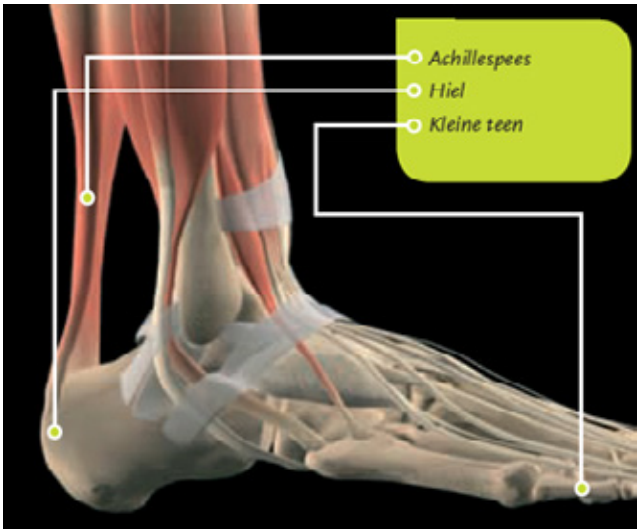
Orthopedie

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

Achillespeesontsteking

Wat is de Achillespees?

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



Rechtervoet bekeken vanaf de zijkant, vooraan de kleine teen.

Wat zijn de oorzaken van een Achillespeesontsteking?

Een ontsteking van de Achillespees kan op veel manieren ontstaan. Meestal is er sprake van een langer durende of steeds herhaalde overbelasting van de pees. Hij raakt geïrriteerd en dit leidt tot een ontsteking.

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 door te stijve kuitspieren waardoor de achillespees altijd strakgespannen is.

Wat zijn de klachten bij een Achillespeesontsteking?

Bij een Achillespeesontsteking kunt u last hebben van de volgende klachten:

- Stijfheid en pijn die minder worden als de pees is opgewarmd.
- Een 'trager' been.
- Milde pijn na training of hardlopen. De pijn kan geleidelijk erger worden.
- 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 de pees (vooral 's morgens) gevoelig.
- Enige zwelling, voelbaar als een harde peesverdikking.

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. Laat u adviseren over de juiste schoen die past bij uw sport en bij uw lichaam.
- Een kussen 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 een warming-up. Een paar minuten is al voldoende. Richt u zich daarbij ook op het rekken van de kuitspieren.
- Verhoog geleidelijk uw loopafstand en snelheid: laat de toename niet meer zijn

dan 10 procent per week.
- Vermijd een ongewoon snelle sprint en ren niet snel een heuvel op.
- Sluit de training af met rekoefeningen (cooling down).

Wat zijn de behandelingsmogelijkheden?

De orthopedisch chirurg zal eerst vaststellen of er sprake is van een (gedeeltelijke) peesscheuring of van een ontsteking: de symptomen voor beide blessures zijn min of meer gelijk.

Afhankelijk van de ernst zijn de volgende behandelingen mogelijk:
- Een periode van relatieve rust. Dat houdt in: ontzie de achillespees en kies tijdelijk een sport waarbij de pees niet wordt belast, zoals zwemmen.
- Een ontstekingremmende medicatie.
- Een hielkussentje of inzetstukje in de schoen om de druk op de pees te verlichten.
- Een bandage die de beweging van de pees beperkt.; eventueel nachtspalken.
- Rekoefeningen, massage en ultrageluid om de spiergroep aan de voorkant van het been (de voetheffers) te versterken.

Wanneer wordt een operatie geadviseerd?

Een operatie is zelden noodzakelijk en is een laatste optie.

Als de pees verdikt is en daardoor niet meer goed in zijn omhullende peesschede (een bindweefsellaag) past waardoor de klachten chronisch dreigen te worden, kan een ingreep nodig zijn waarbij de bindweefsellaag wordt verwijderd en eventuele scheuren in de pees worden gerepareerd. De pees herstelt meestal slechts langzaam. Om spierverzwakking te voorkomen, krijgt u tijdelijk gips en is een revalidatieprogramma nodig.

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft, neem dan contact op met uw behandelend arts.

Contact

Poli Hoorn: 0229 25 78 21
dagelijks van 8.00 - 17.00 uur
Poli Purmerend 0299 45 71 32
dagelijks van 8.00 - 17.00 uur
Poli Enkhuizen: 0228 31 23 45

Zie ook www.Dijklander.nl

Algemene informatie over orthopedische aandoeningen kunt u vinden op internet bij www.orthopedie.nl; www.orthopeden.org; www.zorgvoorbeweging.nl of www.patientenbelangen.nl.

Notities:

Locatie Enkhuizen
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl

FLD-01135-NL 10-02-2026

DIJKLANDER ZIEKENHUIS