

# Achilles tendonitis

---

Achilles tendonitis is een ontsteking en degeneratie van de achillespees. De achillespees is de grote pees aan de achterkant van het onderbeen die aanhecht op de hiel. De pijn die wordt veroorzaakt door achilles tendonitis kan geleidelijk ontstaan zonder trauma in de voorgeschiedenis. De pijn kan een schietende pijn, brandende pijn, of zelfs een extreem stekende pijn zijn. Achilles tendonitis zou niet onbehandeld moeten blijven vanwege het gevaar van verzwakking en eventuele scheuring van de pees. Achilles Tendonitis wordt verergerd door activiteiten die herhaaldelijk de pees op spanning zetten, waardoor verdere ontsteking ontstaat. In sommige gevallen kunnen zelfs lange periodes van staan symptomen veroorzaken. Het is een veel voorkomend probleem vaak ervaren door atleten, vooral afstandsrenners. Achilles Tendonitis is een moeilijke blessure om te behandelen bij atleten vanwege hun hoge activiteitsniveau en weerszin te stoppen met training of lichtere training te volgen. Individuen die lijden aan achilles tendonitis klagen vaak over dat hun eerste stappen uit bed 's ochtends extreem pijnlijk zijn. Een ander vaak gehoorde klacht is pijn nadat stappen worden genomen na lange periodes van zitten. Deze pijn neemt dan weer vaak af met activiteit.

## *Oorzaak*

Er zijn verschillende oorzaken die kunnen leiden tot achilles tendonitis. De meest voorkomende oorzaak is overpronatie. Overpronatie gebeurt in het loopproces, wanneer de voetboog inzakt als er gewicht op de middenvoet wordt gezet, waardoor er extra rek op de achillespees komt. Andere factoren die leiden tot achilles tendonitis zijn verkeerde schoenkeuze, niet goed rekken voordat er aan sport wordt begonnen, een (ver)korte achillespees, directe trauma (blessure) aan de pees en deformaties aan het hielbeen.

## *Behandeling en preventie*

Athleten, vooral hardlopers zouden een degelijk rekprogramma in hun warming up moeten inbouwen om de spieren goed op te warmen. Zij zouden de afstand van het rennen aan moeten passen, ijsapplicaties na de activiteit moeten doen na activiteit en stijgende hellingen moeten voorkomen. Athleten zouden een steunzool of een gelhakje voor extra ondersteuning moeten gebruiken. Een gelhakje tilt de hiel op om zo spanning en druk van de achillespees af te halen. Dit hulpmiddel zou van lichtgewicht schokabsorberend materiaal gemaakt moeten zijn. Een steunzool kan gebruikt worden om de overpronatie te corrigeren, de voetboog te ondersteunen en de spanning op de achillespees te verminderen.