

Achillespeesklachten

Oorzaak

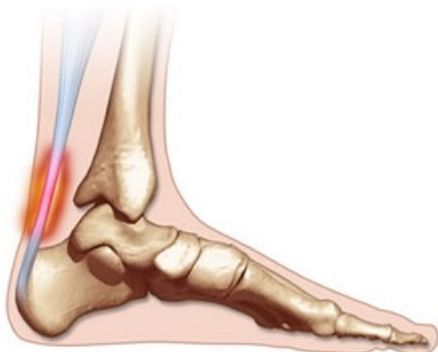
De achillespees bestaat uit het samenkomen van 2 spieren (musculus gastrocnemius en soleus) en verbindt deze met het hielbeen. De soleus overbrugt alleen het enkelgewricht, terwijl de gastrocnemius ook het kniegewricht passeert. De achillespees is een zeer krachtige pees die van belang is voor stappen, lopen en springen.



Klachten van de achillespees kunnen verscheidene oorzaken hebben. Men kan bijvoorbeeld denken aan een ongeluk in het verleden, het dragen van verkeerd schoeisel, een relatief korte achillespees en overbelasting door te agressieve start sportactiviteiten.

Klachten

Over het algemeen heeft men pijnklachten in het traject 2-8 cm boven de aanhechting van de achillespees aan het hielbeen. Vaak is er in de loop van de tijd in dat traject een zwelling aanwezig.



We spreken van langdurig als iemand langer dan 3 maanden pijn in de achillespees heeft. De pijn wordt gevoeld bij knijpen in de pees en tijdens bewegen. Er kan ochtendstijfheid en/of startproblemen aanwezig zijn.

De pijn wordt veroorzaakt door een genezingsproces van het lichaam op een beschadigde pees. Er ontstaan nieuwe bloedvaten rond het beschadigde gebied ('neovascularisatie') om het defect te herstellen, maar juist deze bloedvaatjes zijn waarschijnlijk de oorzaak van de pijnklachten. Als men deze bloedvaatjes bijvoorbeeld operatief stuk maakt verdwijnen de pijnklachten. Bij een chronische situatie treden er vaak afwijkingen binnenin de achillespees op.

Behandeling

De eerste keuze in de behandeling is conservatief, dat wil zeggen zonder operatie. Men moet dan denken aan aanpassen van (sport)activiteiten, pijnstilling (NSAID's), ijsapplicatie, steunzool aanpassing en kine (excentrische rekoefeningen). Van belang is om ook zelfstandig rekoefeningen te doen (*zie rekoefeningen folder*). Mocht er na 6 maanden onvoldoende verbetering zijn opgetreden kan gekozen worden voor een operatieve ingreep.

Operatie

Aangezien er met bovengenoemde conservatieve therapie in verreweg de meeste gevallen een goed resultaat behaald wordt, komt maar een klein percentage van de achillespeesklachten in aanmerking voor een operatie.

Bij de operatie wordt er een incisie (snede) gemaakt aan de binnenzijde van de achillespees. De pees wordt vervolgens schoongemaakt en het 'zieke' gedeelte zal eruit gesneden worden. Daarna wordt de pees weer (tubulair) gehecht. Indien meer dan 50% van de diameter van de pees verwijderd moet worden zal de chirurg een andere pees gebruiken om de achillespees te ondersteunen in zijn functie. De buigpees van de dikke teen wordt dan aan het hielbeen vastgemaakt (door dezelfde incisie). De dikke teen kan na de operatie overigens wel nog gewoon buigen omdat hij deels verbonden is met de buigpezen van de overige tenen. Op de operatiekamer zal een onderbeen gips aangelegd worden.

Nabehandeling

De nabehandeling is 2 weken onbelast gips en 4 weken onderbeen loopgips, waarna meestal oefentherapie nodig is. Gedurende de gipsperiode krijgt u Clexane. De ingreep kan in dag opname gebeuren.

Risico's operatie

Algemeen: trombose been, infectie, nabloeding

