

ACHILLESPEESTENDINOPATHIE



Wat is een tendinopathie?

Tendinopathie is een algemene term voor een aandoening of ontsteking van een pees. In het algemeen zijn pezen slecht doorbloed, wat betekent dat ze vaak traag genezen. Gemiddeld duurt het herstel van een tendinopathie ongeveer **drie maanden**, maar soms veel **langer**.

Achillespeestendinopathie

Achillespeestendinopathie is een ontsteking of irritatie van de achillespees, de pees die de kuitspier met het hielbeen verbindt. Er is vooral sprake van pijn tijdens belasting (bijvoorbeeld tijdens wandelen of hardlopen), maar soms is er ook pijn in rust of zelfs 's nachts.

Oorzaak/Risicofactoren

- Vaak het gevolg van overbelasting
- Komt vaker voor bij mensen met diabetes
- Veroudering (degeneratie van de pees)
- Leefstijlfactoren, zoals:
 - Overgewicht
 - Langdurig slechte nachtrust
 - Ongezonde voeding (bijvoorbeeld voeding rijk aan suikers)

Wat kan je zelf doen?

Beperk activiteiten die de pijn verergeren, zoals lange wandelingen of zware trainingen. **Blijf echter wel voldoende in beweging** – volledige rust kan de klachten juist doen toenemen. Daarnaast is het belangrijk om de **kuitspieren geleidelijk te versterken**, om de belasting op de pees beter op te vangen.

Onderstaande oefening kan je hierbij helpen:

- Ga rechtop staan op een vlakke, stevige ondergrond
- Houd je vast aan een muur, stoel of tafel voor balans
- Duw jezelf langzaam omhoog op je tenen, zodat je hielen van de grond komen
- Houd deze positie 45 seconden aan
- Herhaal deze oefening 4 keer, verspreid over de dag
- Indien deze oefening goed lukt, kan hij ook op één been uitgevoerd worden



Heb je vragen of blijven de klachten aanhouden? Neem dan contact op met je huisarts of kinesitherapeut.