

Wat is een achillespeesontsteking?

Het woord achillespeesontsteking zegt het al. De achillespees is ontstoken geraakt. Dit kan een klein stukje van de pees zijn of zelfs de hele pees.

De achillespees is een lange ronde pees die bestaat uit de samenvoeging van de kuitspieren en aanhecht op de achterzijde van het hakbot. Tussen de achillespees en het hakbot ligt een slijmbeurs die de wrijvingen van de beweging opneemt.

Achter de achillespees ligt een vetkussentje om de anders loze ruimte op te vullen.

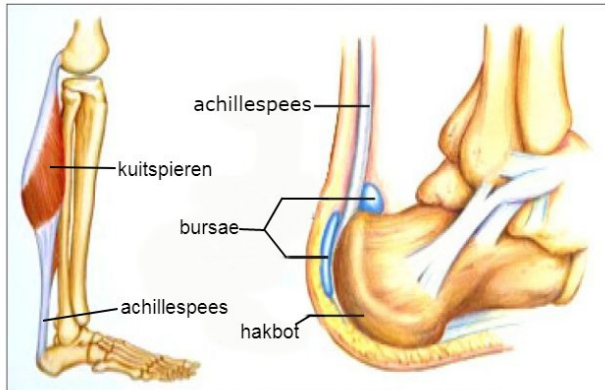


Figure 1. Illustration of the Achilles tendon. Image courtesy of Dr. Leonard Goldstein.

Wat is het gevolg van een achillespeesontsteking?

Doordat de pees ontstoken is geraakt wordt deze vaak dikker en erg gevoelig. De zwelling van de pees is vaak goed te zien omdat de achillespees dicht onder de huid ligt. Wanneer er spanning op de pees komt te staan (bij het aanspannen van de kuitspieren) is dit vaak ook pijnlijk. Een achillespeesontsteking kan ook in rust wel last geven.

Wat is de oorzaak van een achillespeesontsteking?

Vaak ontstaat een achillespeesontsteking door een overbelasting. Dit kan sport of inspannend werk zijn maar ook een verstapping of klap tegen de pees kan een ontsteking veroorzaken.

De behandeling

De behandelmogelijkheden van een achillespeesontsteking zijn beperkt. Rust is de eerste therapie. Soms kan een spalk of zelfs het gipsen van de voet nodig zijn.

Een infiltratie van een achillespees brengt duidelijke risico's met zich mee, er bestaat een kans op afscheuren. Bij een actief ontstekingsbeeld is er soms een duidelijk capillair (klein) bloedvat te zien die de ontsteking voedt. Dit vat kan met een steriele naald aangeprikt worden waardoor het vat dicht zal komen te zitten en de ontsteking af zal dempen. Het is wel mogelijk om de slijmbeurs te infiltreren als hier indicatie voor is

Tips

- > houd met fietsen de trapper niet onder de tenen maar onder de hiel
- > zorg met traplopen dat u de voet goed plat op de trede plaatst
- > voorkom het op de tenen staan, denk hierbij ook aan hurken
- > een verhoging in de hak zorgt voor minder spanning op de achillespees
- > **ga niet door de pijn heen!**

Geen achillespees ontsteking?

Soms is er wel pijn ter plaatse van de achillespees maar is er toch geen achillespeesontsteking. Andere mogelijke oorzaken van pijn in dat gebied:

- › een beschadiging of scheurtje van de pees
- › een ontsteking van de slijmbeurs
- › irritatie in het vetkussentje
- › een bothaakje van het hakbot
- › een verkalking in de pees

Bij een beschadiging of inscheuring van de pees is een bezoek aan de orthopeed vaak noodzakelijk om verergering of een volledige afscheuring te voorkomen

Bij een ontsteking van de slijmbeurs kan deze onder echogelegeide geïnfiltreerd worden

Wanneer de pijn overeenkomt met irritatie van het vetkussentje kunnen deze onder echogelegeide selectief en voorzichtig geïnfiltreerd worden

Zowel voor de verkalking als voor een bothaakje van het hakbot dat al dan niet de pees ingroeit (haglundse exostose) is operatief te verwijderen door een orthopedisch chirurg.

Afsluitend

Voor meer informatie kunt u ook onze website (<http://www.echografiepraktijk.nl>) bezoeken. Hier kunt u ook via het patiëntportaal met uw DigiD inloggen in uw dossier.

Het is ook mogelijk dit dossier te downloaden ten behoeve van bijvoorbeeld een fysiotherapeut

De aanvragend arts (meestal de huisarts) ontvangt binnen enkele dagen de uitslag.

Contact informatie

Echografiepraktijk TwentheCentrum

TwentheCentrum
Twentheplein 1-L
7607 GZ Almelo

Telefoon: 0546-451230
E-mail: info@echografiepraktijk.nl
Website: www.echografiepraktijk.nl



INFORMATIE FOLDER

Achillespeesontsteking

