

Achillespees klachten: wat kun je ermee?

Achillespeesklachten komen veel voor bij sportieve mensen maar ook bij mensen die niet of weinig sporten. De pijn en stijfheid in de achillespees kunnen zo vervelend zijn, dat het onmogelijk wordt om te sporten of te functioneren in het dagelijks leven.



heeft achillespeesklachten



Even veel mannen als vrouwen

Hoe herken ik een achillespeesblessure?

Tip

De achillespees kan stijf aanvoelen in de ochtend, pijnlijk zijn tijdens of na belasting en gevoelig als je in de achillespees knijpt.

Soms verdwijnt de pijn na het doen van een warming-up maar komt de pijn later in een training of na de activiteit weer terug.



Risicofactoren voor het ontstaan van achillespeesklachten zijn onder andere :

- Plotse veranderingen in belasting
- Verminderde spierkracht
- Stijfheid in het enkelgewricht
- Eerder hebben gehad van peesklachten in de onderste ledematen





Wat kun je eraan doen?

Het is belangrijk om te begrijpen waarom de achillespees klachten zijn ontstaan om een goede aanpak te kunnen kiezen.

Je fysiotherapeut en/of sportarts kunnen je helpen bij:



het vinden van de oorzaak van de klachten



adviezen over de belasting in training en dagelijks leven



het bepalen welke behandelingen eventueel kunnen worden toegepast



in kaart brengen hoe lang het kan duren voordat de klachten verminderen of verdwijnen



Tijdens een fysiotherapeutisch/sportgeneeskundige intake:

- inventariseert de behandelaar de aard van de klacht en gaat op zoek naar mogelijke redenen voor het ontstaan van de klacht
- onderzoekt hij/zij hoe de kracht, spierlengte of bewegelijkheid in de hele bewegingsketen is
- geeft hij/zij adviezen over de belasting in training en dagelijks leven
- behandelt en/of adviseert hij/zij over mogelijke huiswerk oefeningen

Benieuwd naar wat wij voor je kunnen doen?



● www.smcp.nl

● 088-088 1300

● info@smcp.nl

COLOFON

SMCP Kenniscentrum, oktober 2020
kenniscentrum@smcp.nl