

Achillespeesklachten: 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 dusdanig vervelend zijn, dat het onmogelijk wordt om te sporten of te functioneren in het dagelijkse leven.



2 tot 3 op de 1000 mensen 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 toename in belasting
- Verminderde spierkracht van de kuit
- Stijfheid in het enkelgewricht
- Eerdere peesklachten in de onderste ledematen





Wat kun je eraan doen?

Het is belangrijk om te begrijpen waarom je achillespeesklachten zijn ontstaan om een goede aanpak te kunnen kiezen.

Je fysiotherapeut en/of sportarts kunnen je helpen bij:



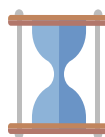
Het vinden van de oorzaak van de klachten



Adviezen over de belasting in training en dagelijks leven



Het bepalen welke behandelingen eventueel kunnen worden toegepast



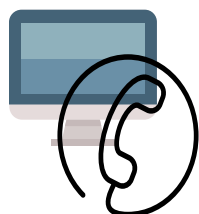
In kaart brengen hoe lang het kan duren voordat de klachten verminderen of verdwijnen



Tijdens een fysiotherapeutische/sportgeneeskundige intake:

- inventarisatie van de aard van de klacht en onderzoek naar de mogelijke redenen voor het ontstaan van de klacht
- onderzoek van de kracht, spierlengte of bewegelijkheid in de gehele bewegingsketen
- adviezen over toegestane belasting in training en dagelijkse leven
- oefentherapie met huiswerk oefeningen en zo nodig behandeling

Benieuwd naar wat wij voor je kunnen doen?



● www.smcp.nl

● 088-088 1300

● info@smcp.nl