

9 feiten over peesklachten die je moet weten

Er is nog veel onbekend over peesklachten, maar er zijn ook zeker waarheden die je moet weten.



1. Pezen herstellen niet door volledige rust. Hoewel de pijn dan misschien afneemt, keren de klachten terug bij hervatting van je dagelijkse beweegactiviteiten en/of sport. Dit komt omdat de pees nog steeds onvoldoende belastbaar is.

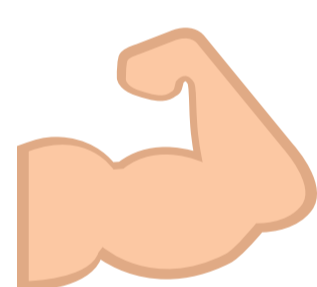


2. Hoewel ontstekingsstoffen betrokken zijn bij peesklachten, worden deze klachten niet gezien als een ontstekingsreactie. Ontstekingsremmers zoals ibuprofen kunnen helpen als je veel pijn hebt, maar het is onduidelijk welk effect ze hebben op de pees en de klachten.



3. Peesklachten kunnen door veel verschillende factoren worden veroorzaakt. Enkele voorbeelden:

- > Plotselinge verandering in bepaalde beweeg activiteiten
- > Verminderde spierkracht (van de kuit) en/of verminderde algehele fitheid
- > Leeftijd, overgang, verhoogd cholesterol, verhoogde gevoeligheid voor pijn



4. Oefeningen doen is de best bewezen behandeling voor peesklachten. Pezen hebben namelijk opbouwende belasting nodig om te herstellen en meer belastbaar te worden. Zo bereid je de pees voor op de belasting in je dagelijkse leven of je sport.



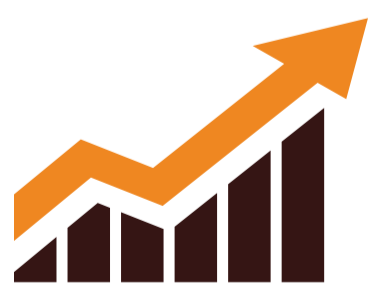
5. Het aanpassen van de belasting is essentieel bij het verlichten van de peesklachten. Dit noemen we belastingsmanagement.



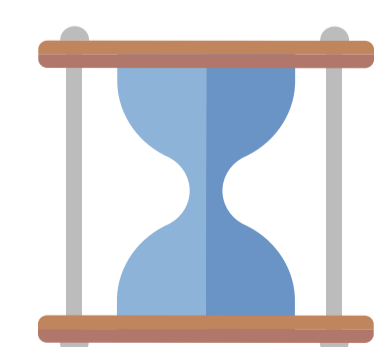
6. Bevindingen van pezen door een echo of MRI-scan komen vaak niet overeen met de pijn die je ervaart.



7. Peesklachten verbeteren zelden door passieve handelingen zoals massage, injecties, etc. Beweging en belastingsmanagement zijn vrijwel altijd het essentiële ingrediënt in een behandeltraject. Passieve handelingen dienen als aanvulling.



8. De oefeningen moeten aangepast worden aan jouw pijn en kunnen. Er moet een progressieve toename van belasting zijn, waarbij rekening gehouden wordt met hoeveel pijn acceptabel is. Overleg dit met je therapeut.



9. Peesklachten herstellen over het algemeen langzaam. Dit vraagt geduld, trouw oefenen en de belasting goed blijven aanpassen op wat je pees aankan. Ook is het belangrijk om de verleiding tot een snelle oplossing zoals een injectie of operatie te weerstaan.