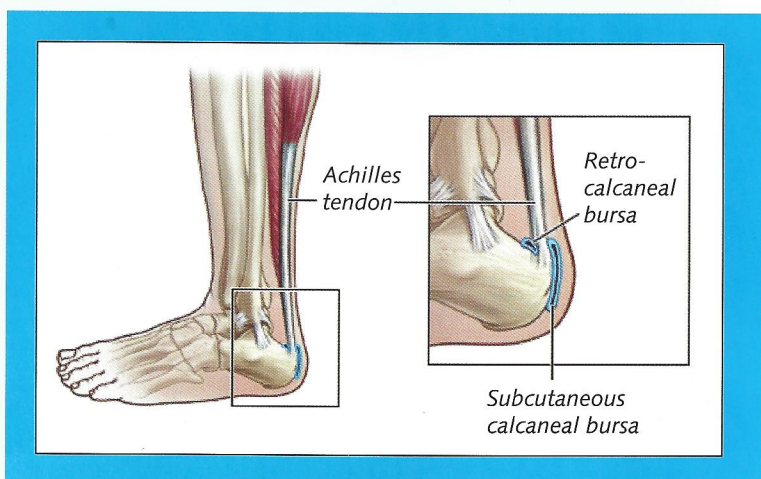


ACHILLODYNIE

De achillespees is de grootste en sterkste pees van ons lichaam en verbindt het hielbeen met de kuitspier. In de ruimte tussen het hielbeen en de voorzijde van de pees zit een kleine met vocht gevulde ruimte, de slijmbeurs.

Bij achillodynie is er sprake van een ontsteking of irritatie van de achillespees of de slijmbeurs. Kleine scheurtjes in de achillespees of bij de aanhechting van de pees op het hielbeen veroorzaakt chronische zwelling en pijn.



Hoe heb ik dit gekregen?

Oorzaken van het ontstaan van achillespeesklachten zijn onder meer:

- overbelasting
- een verkeerde voetafwikkeling
- verkorte kuitspieren
- beenlengteverschil
- overgewicht
- verkeerd (sport)schoeisel
- trauma

Ook een combinatie van genoemde oorzaken komt voor.

BEHANDELING:

De behandeling is erop gericht de pijn te verlichten en de ontsteking in en rondom de pees op te heffen. In tegenstelling tot spieren zijn pezen slecht doorbloed, waardoor ze niet zo snel herstellen.

Behandelingen die toegepast kunnen worden zijn:

- taping
- podotherapeutische zolen
- adviezen over belasting en belastbaarheid van de voet
- rekoefeningen
- schoenadvies.

WAT KUNT U ZELF DOEN?

- Draag de zolen zo vaak mogelijk. Hoe vaker u de zolen draagt, des te sneller nemen de klachten af
- Volg de adviezen van de podotherapeut op.

PROGNOSE:

Wanneer u de adviezen van uw podotherapeut opvolgt mag u verwachten dat uw klacht binnen weken met% is afgenomen.

