

Achillespees ontsteking

Een poosje geleden werd ik weer eens geconfronteerd met een vervelende blessure die nogal eens voorkomt, maar helaas vaak niet herkend wordt. Het betrof een man van een jaar of vijftig die 5 maanden geleden tijdens tennis een hevige pijn in de kuit voelde. Hij meende zelfs een knapje te horen. Hij kon nadien moeilijk lopen en had veel pijn in de kuit. Tevens was het onderbeen gezwollen. Hijzelf, omstanders en de fysiotherapeut meenden dat het om een scheur van de kuitspier ging; een zogenaamde zweepslag. Bij een zweepslag is er gewoonlijk een goed herstel in de loop van enkele weken als er voldoende rust wordt genomen. De spierscheur herstelt dan en alle activiteiten kunnen hervat worden. Bij bovenstaande sporter was er echter geen sprake van een echte verbetering van de klachten in de maanden na het ongeval. Daarom was hij door de huisarts naar mij verwezen. Bij onderzoek bleek dat de achillespees volledig was afgescheurd. Ofschoon deze weer was vastgegroeid, was de lengte nu zeker 5 cm langer dan de niet gescheurde pees. Met het gebllesseerde been was het hierdoor niet meer mogelijk om op de tenen te staan. Wat voor velen een eenvoudige zweepslag lijkt kan toch een complete afscheuring van de achillespees betekenen. De achillespees verbindt de grote kuitspieren met het hielbeen. De achillespees is essentieel bij het lopen en afzetten. Met een afgescheurde achillespees is hardlopen niet meer mogelijk. Niet voor niks is de pees genoemd naar de held Achilles uit de Grieks Oudheid die onverslaanbaar was behalve aan de hiel. De diagnose van een volledig afscheuren van de achillespees lijkt niet te missen, maar is toch een van de meest voorkomende blessures die niet herkend wordt. Een arts en fysiotherapeut kan met relatief eenvoudig lichamelijk onderzoek de diagnose stellen, maar blijkbaar moet een scheur van de achillespees eerst een keer gezien worden om deze direct te herkennen. De oorzaak is niet altijd duidelijk. Soms is de pees ontstoken geweest of overbelast. Vaak is er geen duidelijke oorzaak aan te wijzen. Vroeger kwam een scheur nogal eens voor na een injectie met hormonen die de pees verzwakten. In de meeste gevallen is een operatie noodzakelijk om de gescheurde pees te herstellen. De revalidatie kost maanden en volledig herstel is meestal pas aanwezig na 7 tot 8 maanden. De consequentie van het missen van een acute scheur is vervelend voor de betreffende sporter. Het opereren van een verse scheur is namelijk makkelijker en heeft minder complicaties dan bij een operatief herstel van een oude scheur. Om te voorkomen dat een van Uw achillespezen zomaar scheurt tijdens sporten is het belangrijk om de kuitspieren iedere dag goed op te rekken en dat U voor het sporten een goede warming-up te doen. Voorkom overbelasting en luister goed naar het lichaam als deze pijn aangeeft rond de achillespees.

Goof Schep, Sportarts

Goof Schep is werkzaam bij SportMáx, de afdeling Sportgeneeskunde van Máxima Medisch Centrum. SportMáx werkt vanaf 2 locaties: het MMC in Veldhoven en een polikliniek op Sportcomplex Eindhoven Noord. Meer info: www.sportmax.mmc.nl

