

# Achillodynie

Poli Chirurgie  
Route 10

Poli Orthopedie  
Route 16

R331.56 2006-08

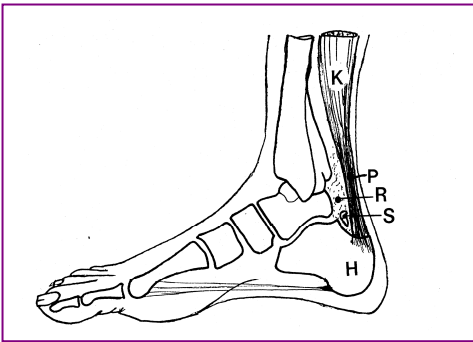
1012950

Vogelsbleek 5  
6001 BE Weert  
T. 0495 - 57 21 00  
[www.sjgweert.nl](http://www.sjgweert.nl)

**Bij u is de diagnose achillodynie gesteld. Deze folder geeft u uitleg over de aandoening en de behandelmogelijkheden.**

### **Wat is achillodynie?**

Achillodynie is de medische term voor een pijnlijke achillespees. De achillespees (P) is een dikke pees welke het hielbeen (H) verbindt met de kuitspier (K). In de ruimte (R) tussen het hielbeen en de voorzijde van de pees zit een zeer kleine met vocht gevulde ruimte, de slijmbeurs (S).



Bij een kleine beschadiging van de parallelle vezeltjes van de pees treedt pijn en zwelling op. Omdat om de achillespees, in tegenstelling tot de meeste andere pezen, geen beschermende hoes (peeschede) zit, kan een zwelling zich snel uitbreiden tot in het omgevende weefsel.

Ook kan alleen de aanhechting van de pees aan de spier of het hielbeen geïrriteerd raken, waardoor pijn en zwelling optreden.

### **Wat is de oorzaak?**

Achillodynie ontstaat door overbelasting. Dit kan eenmalig veel overbelasting zijn (bijvoorbeeld bij een ongeval), maar ook langdurig een klein beetje overbelasting (bijvoorbeeld bij sporten). Vooral duurloop, springsporten en beroepen waarbij men veel op de tenen staat, kunnen klachten geven.

Op oudere leeftijd neemt de kwetsbaarheid van een weefsel toe. Hierdoor kunnen bij geringe overbelasting al snel kleine scheurtjes in de pees ontstaan.

### **Wat zijn de klachten?**

In het begin treedt meestal alleen pijn en/of zwelling op na belasting of lopen.

Na verloop van tijd ontstaat de pijn ook tijdens en in het begin van de belasting. Soms is er een plaatselijke verdikking van de pees.

### **Hoe wordt de diagnose achillodynie gesteld?**

In de beginfase is lichamelijk onderzoek voldoende. Röntgenfoto's zijn niet nodig.

Indien de behandeling niet het gewenste resultaat heeft, zal soms een echografie (onderzoek met ultrageluidsgolven) worden uitgevoerd. Afhankelijk van de bevindingen bij het onderzoek kan de specialist voorstellen een MRI- onderzoek (magnetische scan) te verrichten.

### **Welke behandelingen zijn mogelijk?**

In de beginfase zijn rust en eventueel een pijnstillert voldoende.

Bij aanhoudende klachten kan de specialist een verende hakverhoging adviseren, eventueel in combinatie met gerichte spier- en rekoefeningen bij de fysiotherapeut.

Wanneer de klachten blijven aanhouden, kan de arts 6 weken loopgips voorschrijven.

Indien nodig, kan de arts bij sporters aanpassing van het sportschoeisel aanraden. In enkele gevallen kan een shockwave behandeling worden toegepast

Als er sprake is van een slijmbeursontsteking zal, bij uitzondering, een injectie worden gegeven.

Een operatie is slechts zelden zinvol.

### **Heeft u nog vragen?**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Uw huisarts kan u meestal voldoende adviseren.