



Achillespeesklachten?

INFORMATIEFOLDER FYSIOFITS

>>FysioFits

Praktijk voor Fysio en Manuele Therapie

>> Aandoening

De achillespees is de gezamenlijke pees van de twee grootste spieren van het onderbeen en hecht vast aan het hielbeen. Hoewel het de sterkste en grootste pees is van het lichaam, komen klachten aan de pees regelmatig voor. Klachten aan deze pees ontstaan niet zomaar, verkeerd schoeisel en overbelasting zijn een risicofactor voor het ontwikkelen van dergelijke klachten. Daarnaast wordt de pees in het dagelijks leven zwaar belast door wandelen en met name door hardlopen. De krachten die op de pees komen kunnen soms oplopen tot twaalf keer het lichaamsgewicht, een combinatie van bovenstaande factoren kan oorzaak zijn van achteruitgang (degeneratie) van het peesweefsel. Deze degeneratie zorgt uiteindelijk voor de klachten. We kunnen deze klachten verdelen in een aantal stadia:

- **Stadium 1:** Alleen pijn na het sporten.
- **Stadium 2:** Pijn bij het begin en na afloop van het sporten
- **Stadium 3:** Constante pijn tijdens rust en activiteiten
- **Stadium 4:** Pijn gecombineerd met een (deel) scheur van de pees

>> Wanneer naar een sportfysiotherapeut?

- Stijf gevoel in de pees na het opstaan 's ochtend en/of bij het begin van een training.
- Pijn tijdens druk op de pees (meestal 2 - 6 cm. vanaf het hielbeen).
- Pijn en stijfheid die geleidelijk erger wordt

>> Hoe gaat onze fysiotherapeut te werk?

De fysiotherapeut gaat samen met u bekijken wat er aan de hand is. Dit verloopt in de meeste gevallen als volgt:

- 1 Als eerste vindt er een kort gesprek plaats waarin de fysiotherapeut vraagt naar uw algemene gegevens, de klachten en uw huidige situatie. Hierdoor krijgt de fysiotherapeut een indruk van de klacht en kan hij/zij zich een beeld vormen over de mogelijke oorzaak. Ook kan de fysiotherapeut u verzoeken een vragenlijst in te vullen.
- 2 Na het gesprek volgt er een lichamelijk onderzoek. Dit bestaat uit een observatie, actief en passief bewegingsonderzoek en weerstandstesten. Dit onderzoek wordt aangevuld met een aantal aanvullende tests om de aandoening te bevestigen dan wel te ontcrachten. Afhankelijk van het klachtenbeeld worden er meer of minder tests gedaan.
- 3 Tot slot volgt er een kort gesprek waarin de fysiotherapeut zijn/haar bevindingen met u deelt en wordt het behandelplan besproken zodat u weet waar u aan toe bent.
- 4 Met uw toestemming wordt er een verslag geschreven voor de huisarts om deze op de hoogte te stellen van de behandeling die u gaat volgen. Mocht u hier bezwaar tegen hebben dan kunt u dit aangeven bij onze fysiotherapeut.

» De behandeling

De behandeling van een achillespeesklachten zal in de meeste gevallen bestaan uit de volgende onderdelen:

- Adviezen om op een zo goed mogelijke manier met de klachten om te gaan en deze in de toekomst te voorkomen.
- Afhankelijk van de situatie van de pees en het stadium wordt gestart met soepel houden van de structuren omliggend aan de pees. Dit kan middels massage, mobilisatie, manipulatie en oefentherapie.
- Mogelijk zijn er aanvullende therapievormen die per cliënt kunnen worden toegepast.



» Afsluiting

Na afloop van de behandeling wordt er een kort eindverslag naar uw huisarts gestuurd om deze te informeren over de behandeling en het resultaat ervan.

» Team FysioFits

- Harmke Berenpas
Fysiotherapie en Sportfysiotherapie
- Casper Oude Lohuis
Fysiotherapie, Manuele therapie en Echografie
- Bregtje Kuppens
Fysiotherapie, Hydrotherapie en Geriatrie Fysiotherapie
- Guido Heerink
Fysiotherapie
- Jordi Koning
Fysiotherapie en Dry Needling
- Paul Nip
Fysiotherapie en Arbeidsfysiotherapie



» Meer informatie?

Heeft u een vervelende klacht en kunt u zich niet optimaal bewegen? U bent bij ons in goede handen. We zorgen ervoor dat u zich als vanouds kunt bewegen.

FysioFits Raalte

Hammerweg 8B
8101 NE Raalte
T: 0572 - 36 30 23

FysioFits Heino

L.J. Costerstraat 23
8141 GN Heino
T: 0572 - 39 58 27

FysioFits Hoonhorst

Kerkstraat 24
7722 LR Hoonhorst
T: 0572 - 39 58 27

FysioFits Heeten

Dorpsstraat 3
8111 AA Heeten
T: 0572 - 36 30 23

info@fysiofits.nl | www.fysiofits.nl

f [fysiofits](https://www.facebook.com/fysiofits)
@FysioFits

» FysioFits