

Achillespeestendinopathie, achillodynie, kuitblessure - (Zie pagina 665 Extremiteten, druk12)

Pijn in de achillespees (*hoog* = spierpeesovergang, *midden* of *laag* = aanhechting op calcaneus)

Soms is er een lokale zwelling in de pees zichtbaar die tijdens normaal wandelen vaak geen pijn veroorzaakt. Is de zwelling zacht *en pijnlijk* indien er in de zwelling word geknepen dan is de kern van de pees ter plekke gevuld met vocht en degeneratief weefsel, dus weinig tot niet belastbaar. Pas dan op voor een totaalruptuur

De volgende adviezen gelden ook voor een overrekking of scheurtje in de korte, diepe of lange oppervlakkige dorsale onderbeenmusculatuur: de kuitspieren

Bij pijn, zwelling en roodheid in de kuit, pas op voor trombose (zie:

<https://www.thuisarts.nl/trombosebeen>)

ADVIEZEN

Direct na het pijnmoment dient het sporten direct te worden gestaakt. Maak een afspraak bij je fysio. Ondertussen:

De eerste dag - IJs (15-20 minuten) om de 2 tot 3 uur is toegestaan. Geen massage (dit kan leiden tot ernstige complicaties zoals myositis ossificans!) Lichte elastische compressie (overdag) en liefst onmiddellijk beiderzijds forse hakverhoging (minimaal 1,5 cm) bij een kuitblessure (zodat de kuit ontspant), loop desgewenst met elleboogkrukken (**F 60, F 61** - 3 puntsgang - huiswerkfilmpje **60 en 61**) en fietsen. Tijdelijk met 2 elleboogkrukken lopen bevordert de genezing en onderhoudt het normale afwikkelen. Ongeacht of er forse schade is of slechts een verrekking.

Elke morgen eerst even 10 x je enkels draaien (**F1** - www.fysio.net - huiswerkfilmpje nr. 1) brengt zuurstof naar de ' wond'.

Stap met een 'slap voetje' uit bed. Ook tijdens de eerste stappen de kuit niet belasten. Dus geen pijnmoment opwekken a) boven - in de lange oppervlakkige gastrocnemius-kuitspier, b) halverwege – in de diepe soleus-kuitspier of c) laag – in de achillespees.

Elk uur 5 x je knie strekken (bovenbeen spannen) en je voet optrekken = voorzichtig wat hamstring- of kuitspierstrekking - zonder pijnmoment - 5 tellen vasthouden.

Beiderzijds minimaal 1,5 cm hakverhoging (= belangrijk therapieonderdeel!). Je kunt dan lopen zonder pijn en dat geeft een prima genezende prikkel

Leg de schoenmaker uit dat het om een zweeps slag gaat dus dat er haast bij geboden is.

Elastische compressie

Buisverband (Tensogrip of Tubigrip) om je gehele onderbeen en voet - alleen overdag tijdens staan en lopen.



Voorwaarde: regelmatig bewegen (trombosegevaar vermijden). Elastisch buisverband kan – op maat – worden aangeschaft bij de apotheek of bij sportwinkels.

In rust - en vooral 's nachts geen compressie!

Alternatief : calf support (gemaakt van neopreen) of sportcompressiekousen (bij onderbeen-, kuit- en achillespeesblessures)

Fysiotherapeutische begeleiding:

1. Bij de fysiotherapeut of manueeltherapeut in de loop van de week de blessure en vooral de voet en enkel laten onderzoeken en – indien dit niet de eerste spierblessure in hetzelfde been betreft – zeker ook de knie, heup, bekken en lage rug. Soms is het nodig om het onderste spronggewricht even los te laten maken (met manipulatie - techniek 13.27 uit de 12^{de} druk van Extremiteten).
2. De therapeut kan je begeleiden bij de elleboogkrukkentraining (huiswerkfilmpjes **60 t/m 64a**)
3. Het is aan te bevelen om oefeningen onder begeleiding (bij spierscheur) te doen. De oefeningen kunnen elke dag geleidelijk worden opgevoerd - mits er sprake is van een distorsie (overrekking zonder spiercelschade). Zie bijvoorbeeld op onze website www.fysio.net: huiswerkfilmpje **1** (ochtendritueel), huiswerkfilmpje **66** (quadricepstraining met lichte kuitrek), huiswerkfilmpje **42** (tripling met steun en de toloefening – dit is 6 x daags gedurende 30- 60 seconden toegestaan).
4. Niet proberen te sprinten of te springen. De therapeut geeft aan wanneer piekbelasting weer mogelijk is. Hij gebruikt daar onder andere excentrische rektesten voor.
5. De eerste stappen uit bed dienen voorzichtig te worden gemaakt. Begin dus in rugligging en daarna zittend op de rand van het bed met wat enkeldraaiingen en lichte (ochtendrituele) stretchoefening (huiswerkfilmpje **1 en 1 a**)
6. **Kinetische ketenoefeningen** die verder tijdens de revalidatie kunnen worden ingezet: **F 8a** deel 1 (de 'banaan' – stretch lange bindweefselplaten lateraal + tenenstand), **F36** (tripling - kwalitatieve looptraining), **F36 a** (voorwaartse moonwalk), **F 36b** (struisvogel), **F 41 b** (30 sec stretch dorsale bindweefselplaten), **F 42a** (excentrische kuitrek op traptrede bij lage reactiviteit) **F 42b** (excentrische kuitrek bij hoge reactiviteit), **F 42 c** (rekoefening lange en korte kuitspieren), **F 43** (stoerprandoefening),

