



Pijn aan de achillespees (Achillodynie)

Algemeen

Achillodynie is een pijnlijke ontsteking van de achillespees. Ook kan de slijmbeurs rondom de achillespees ontstoken raken. Dit is een blessure door overbelasting die veel voorkomt bij hardlopers.

Klachten

Achillodynie kan worden opgedeeld in drie stadia:

- Acut stadium: ontstekingsverschijnselen zoals roodheid, zwelling, pijn en warmte. Kenmerkend zijn ochtendstijfheid en startproblemen. De pijn bestaat korter dan twee weken, bevindt zich ongeveer 3 tot 6 cm boven het hielbeen en is voelbaar na de belasting en/of bij het begin van de belasting.

- Subacuut stadium: de pijnklachten zijn drie tot zes weken aanwezig. De vorm van de achillespees is minder goed te zien. Soms is er een plaatselijke verdikking in de achillespees te voelen. Pijn is aanwezig bij start van belasting en neemt toe als de intensiteit van de belasting toeneemt.
- Chronisch stadium: de pijnklachten zijn zes weken of langer aanwezig. De pijnklachten zijn ook in rust aanwezig.

Therapie

Als er sprake is van een afwijking in de voetstand of voetfunctie en/of een beenlengteverschil, dan kunnen er podotherapeutische inlays worden vervaardigd. Daardoor wordt de afwijking gecorrigeerd en de overbelasting van de achillespees vermindert. Er kan (tijdelijk) een hakverhoging in beide schoenen aangebracht worden om de spanning op de achillespees te verminderen.

Ook kan uw podotherapeut u een schoenadvies geven. Daarbij let de therapeut onder andere op de stevigheid, hakhoogte en de buigzaamheid van de schoenen.

Er kan een ondersteunende therapie, eventueel in combinatie met onder andere fysiotherapie, aanbevolen worden: verminderen van belasting, spier- en rekoefeningen, shockwavetherapie, ultrasound of taping. Zes tot tien weken na het onderzoek en de therapie komt u opnieuw langs bij de podotherapeut voor een controle.

Herstel

De klachten die ontstaan door achillodynie zijn goed te behandelen. Bij 95% van de patiënten zijn de klachten na de behandeling minder geworden, 45% is na acht weken klachtenvrij. Soms duurt het herstel wat langer.