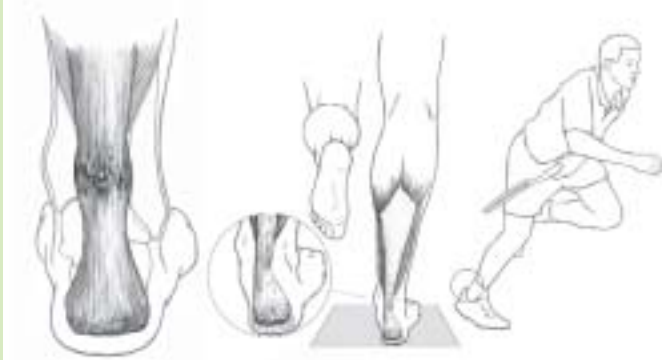


Wat is het?

De achillespeesblessure wordt niet, zoals vroeger werd gedacht, veroorzaakt door een ontstekingsproces, maar door degeneratieve afwijkingen (achteruitgang in kwaliteit) van de achillespees (*figuur 1*). De (oude) benaming achillespeesontsteking is dan ook niet juist. Tendinopathie van de achillespees geeft de aandoening beter weer. De blessure wordt veroorzaakt door chronisch herhalende bewegingen bij hardlopen en springen. De blessure komt met name voor bij recreatieve tennisers tussen de 35 en 45 jaar. De klacht bestaat uit pijn die langzaam ontstaat en aanvankelijk alleen 's morgens bij het opstaan of aan het begin van de training gevoeld wordt. In een later stadium is de pijn de gehele training en vaak ook in rust aanwezig. De pijn wordt gevoeld in de achillespees, 1,5 tot 7 cm boven de hak. Vaak is hier ook een verdikking aanwezig. Doortraineren brengt het risico met zich mee dat de blessure geleidelijk aan verergert, waardoor herstel steeds moeilijker wordt.



figuur 1. De achillespeesblessure

Wat moet je doen? Eerste hulp!

- Als vuistregel geldt: gedoseerde rust (minder tennissen en minder hardlopen). Koelen, rekken en het dragen van goed, stevig schoeisel zijn belangrijk om de klachten te doen afnemen.
- Bij pijn en zwelling geeft ijsmassage vaak verlichting. Maak gebruik van een smeltend ijsklontje of van een papieren bekertje met ijs. Masseer hiermee de pijnlijke plaats. In het algemeen zijn 5 tot 8 minuten lang genoeg. Herhaal dit enkele malen per dag.
- Maak tijdelijk gebruik van een speciale (visco-elastische) inlegzool of een achillespeesbandage. Deze hebben een schokabsorberend vermogen en zorgen door de hakverhoging voor kunstmatige verlenging van de achillespees. Hierdoor neemt de stress op de achillespees af.
- Vervang de looptraining tijdelijk door fietsen of zwemmen.

Hoe zorg je voor het beste herstel?

Op het moment dat de ergste zwelling en pijn verdwenen zijn kan begonnen worden met de opbouw van de belasting. Bij deze opbouw is pijn het signaal om rust te houden. Let op: overschrijd de pijngrens niet, want dat vertraagt de genezing! De opbouw van de belasting verloopt in drie stappen, van licht naar zwaar. Hieronder staan ze beschreven, aangevuld met enkele tips.

Stap 1. Verbeteren van de normale functie

- Rekken van de lange kuitspieren. Maak met het gezonde been een stap naar voren, zover dat de hak van de andere voet net niet van de vloer los komt. De knie van het geblesseerde been blijft gestrekt. Verplaats het gewicht van de achterste voet naar de voorste voet en druk daarbij de hak van het achterste been stevig in de grond. Plaats eventueel de handen tegen een vast voorwerp (niet veren). Je voelt rek boven in de kuit. Doe dit 15 tot 20 seconden, gevolgd door 10 tot 20 seconden rust en herhaal dit drie keer (*figuur 2, z.o.z.*).
- Rekken van de korte kuitspieren. Buig nu van dezelfde uitgangspositie als hierboven de knie van het achterste (geblesseerde) been zover dat de hak net niet van de vloer loskomt (niet veren). Je voelt rek laag in de kuit. Doe dit 15 tot 20 seconden, gevolgd door 10 tot 20 seconden rust en herhaal dit drie keer (*figuur 3, z.o.z.*).
- Versterken van de voetspieren. Ga op een stoel zitten. Schrijf het alfabet in de lucht met de voet van het geblesseerde been. Rol met de tenen van de geblesseerde voet een uitgevouwen handdoek op door grijpbewegingen te maken. Doe dit 15 tot 20 seconden, gevolgd door 10 tot 20 seconden rust en herhaal dit 10 tot 20 keer.
- Versterken van de kuitspieren met de 'kuitenwip'. Ga met de tenen op een verhoging of op een traprede staan en beweeg herhaald op een neer. Deze training dient twee keer per dag gedurende vijf minuten, zeven dagen per week gedurende twaalf weken te worden volgehouden. Deze oefening dient zowel met gestrekte knie als met licht gebogen knie uitgevoerd te worden. Ook bij pijn doorgaan met de oefening; pas als de pijn zeer hevig wordt moet je stoppen. De oefening kan verzaamd worden door een gevulde rugzak te dragen (*figuur 4, z.o.z.*).
- Dagelijks 15-30 minuten fietsen of zwemmen om de algehele conditie op peil te houden.

Stap 2. Opbouw van de sportbelasting

Zodra je in staat bent om alle boven beschreven oefeningen goed uit te voeren en wandelen zonder pijn mogelijk is, kan weer aan sporten gedacht worden.

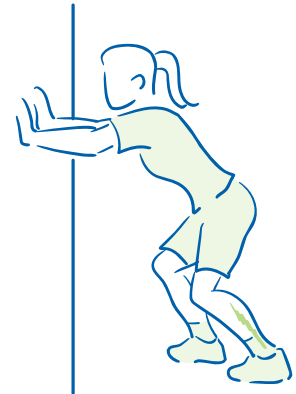
- Maak kleine, snelle pasjes op de plaats, afwisselend steunend op het linker- en rechterbeen.
- Gaat dit goed, begin dan met rustig dribbelen. Maak kleine pasjes en wikkel de voeten goed af.
- Vervolgens ben je toe aan wat rustige duurloopjes.
- De volgende stap is een hardlooptraining met wat versnellingsloopjes, keer- en draaioefeningen en wat korte sprints.
- Vervolgens kun je sprongoefeningen gaan uitvoeren, zoals loopsprongen, schaatssprongen en hinkelen.

Stap 3. Weer tennissen

- De terugkeer naar de tennisbaan is nu weer mogelijk. Begin tegen het oefenmuurtje of met minitennis en maak de afstand naar de muur langzaam groter door naar achteren te gaan. Zorg ervoor goed voor de bal te staan en bereik dit door kleine pasjes te zetten.
- Hierna kun je starten met volley-oefeningen.
- Doe vervolgens (in de loop van één tot twee weken) wat meer oefeningen waarbij je grotere afstanden naar de bal toe moet afleggen (tennis drills van hoek tot hoek);
- Oefen nu ook lagere volleys.
- Voeg vervolgens de service toe, gevolgd door de smash.
- Zodra je ook de sprongsmash zonder problemen kunt uitvoeren, kun je met oefenwedstrijden gaan beginnen.
- Indien je twee weken lang oefenwedstrijden zonder problemen gespeeld hebt, ben je weer toe aan wedstrijdtennis.



figuur 2. Rekken van de lange kuitspieren

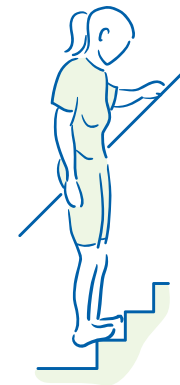


figuur 3. Rekken van de korte kuitspieren

Hoe voorkom je herhaling?

Helaas is een achillespeesblessure niet altijd te voorkomen. Wel kan het risico verminderd worden door aandacht te besteden aan het volgende:

- Doe een volledige warming-up vóór en een cooling-down na de training of wedstrijd van elk ca. 10-15 minuten. Besteed daarbij voldoende aandacht voor correct uitgevoerde rekoefeningen. Vooral de rekoefeningen voor de voet- en kuitspieren zijn belangrijk.
- Zorg voor een rustige opbouw van de trainingen, zodat je lichaam rustig kan wennen aan de extra belasting. Veel spelers krijgen last bij de overgang van gravel naar hardcourt of bij de overgang van zomer naar wintertraining (indoor). Voer na vakantie, ziekte of bij trainen op hardcourt de belasting in de loop van een á twee weken geleidelijk op.
- Slecht schoeisel is een belangrijke oorzaak van overbelasting van de achillespees. Essentieel is stabiliteit rond het enkelgewricht. Let er dus op dat de schoen de hiel goed omsluit en de hielbasis breed genoeg is. De hielkap moet voldoende stabiel zijn. Dit kun je testen door te proberen de hielkap met je duim in te drukken. Indrukken moet nauwelijks mogelijk zijn. Ook moet de schoen een soepele zool hebben, zodat een normale afwikkeling van de voet over de bal van de voet naar de tenen plaats kan vinden. Het buigpunt moet onder de bal van de voet zitten en niet midden onder de voet. Gooi oude schoenen niet gelijk weg, maar loop nieuwe schoenen van een ander merk of type geleidelijk in.
- Tijdens de afwikkeling van de voet is een zekere hoeveelheid pronatie (naar binnen draaien van de voet) noodzakelijk. Door buitensporige pronatie ontstaat een knik in de achillespees, waardoor deze zwaarder belast wordt (figuur 1, z.o.z.). Afwijkingen die met overmatige pronatie gepaard gaan zijn een knik-platvoet, een holvoet en een beenlengteverschil. Laat bij standsafwijkingen een steunzool of een hakverhoging aanmeten bij een orthopedisch schoenmaker.
- Na een zware training of wedstrijd helpt een massage om de kuitspieren te ontspannen en de spanning van de achillespees af te halen. Ook neemt de doorbloeding van de weefsels toe, met als gevolg vermindering van spierkramp en bevordering van het herstel.
- Voer de frequentie of de duur van de trainingen niet te snel op. Zorg, in geval van een drastische verandering zoals bijvoorbeeld een ander merk schoenen of verandering van speeloppervlak, voor voldoende tijd om het lichaam aan de verandering te laten wennen.
- Tijdens de herstelperiode na een enkelblessure treden vaak tijdelijk achillespeesklachten op. Dit wordt veroorzaakt door het vocht rond de achillespees en de toegenomen instabiliteit van de enkel. Hierdoor wordt de achillespees zwaarder belast. De klachten kunnen worden tegengegaan door tijdelijk gebruik te maken van een enkelbrace.



figuur 4. Versterken van de kuitspieren