

## Sportblessures: de achillespees



zijn zeer veel voorkomende sportblessures. Vooral bij hardlopers of sporters die lopen als trainingsonderdeel hebben. De pijn aan de achillespees bevindt zich meestal of op de aanhechting op de hiel of tot 6 cm boven deze aanhechting.

### Oorzaken

Er zijn vele mogelijke oorzaken voor het ontstaan van achillespeesklachten:

1. slecht looppatroon: - te veel naar binnen lopen (overproneren) - te veel naar buiten lopen (oversupineren)
2. slechte stand: - holvoeten - scheefstand van het bekken (beenlengteverschil)
3. Schoeisel en loopondergrond

### Symptomen

In het acute stadium is de achillespees vaak; rood, gezwollen, warm en pijnlijk, duidelijke ontstekingsverschijnselen. Een achillespeesblessure kan echter ook in een chronisch stadium geraken. Er is dan ook pijn in rust en is langer dan 6 weken aanwezig.

### Therapie mogelijkheden: Podotherapie



Een podotherapeut houdt met alle facetten van het probleem rekening. D.w.z. niet alleen alledaagse activiteiten bespreken, maar ook zeker sportspecifieke aspecten. Vanwege de veelzijdigheid van het probleem zijn er verschillende therapieën mogelijk, men moet denken aan sportinlegzolen, schoenadvies, tijdelijke ontlasting (zool) in combinatie met fysiotherapie, andere orthesen, loopadvies etc.

Heeft u vragen omtrent deze aandoening dan kunt u die stellen aan het podotherapeutenteam. Mocht u ideeën hebben aangaande specifieke sportaandoeningen neem dan contact met ons op.