Behandeling

# Achillespees; pijnlijke aanhechting - conservatieve behandeling

Een achillespeesblessure is een hardnekkige blessure waarvan de behandeling niet altijd makkelijk is. Het herstel duurt vaak lang. Een conservatieve (niet operatieve) behandeling heeft altijd de voorkeur.

Een operatie aan de achillespees kan complicaties geven zoals restklachten of een wond die moeilijk geneest. Een conservatieve behandeling zorgt meestal al dat de klachten verdwijnen. De klachten kunnen zonder behandeling ook vanzelf verdwijnen, maar dit duurt dan soms vele jaren. Als de klachten na een periode van conservatieve behandeling niet weg zijn, kan een operatie een optie zijn. Deze informatie gaat over de conservatieve behandelingen bij achillespeesklachten.

## Hoe verloopt de behandeling?

### Excentrische rekoefeningen

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat excentrische rekoefeningen een goed resultaat geven bij klachten aan de achillespees. Met de oefeningen zorgt u er voor dat de achillespees sterker wordt en meer belast kan worden. U doet de oefeningen op de trap of een verhoging. U gaat met uw voorvoeten op een traptrede staan met gebogen knieën en zakt langzaam met de hielen door naar beneden zodat u verder doorzakt dan de voorvoeten.

Dit is een intensieve therapie. Voor een goed resultaat moet u de oefening trouw iedere dag, 3 keer per dag, 15 keer per been doen. De oefeningen kunnen de klachten eerst wat verergeren, voordat deze verminderen. Als u moeite heeft om de oefeningen te doen of ze graag onder begeleiding wil doen, dan kan een fysiotherapeut u helpen. Het Voet en Enkel Team kan u een verwijzing geven voor de fysiotherapeut.

### Rust en aanpassing van inspanning

De activiteiten en inspanningen waarbij u de achillespees veel belast, leiden over het algemeen tot de meeste klachten. Aanpassing van uw inspanningen of rust houden kunnen daarom zorgen dat de klachten verminderen. U kunt bijvoorbeeld denken aan gaan fietsen in plaats van lange wandelingen maken. Het gaat om aanpassing van eventuele sportactiviteiten, maar ook de activiteiten tijdens het dagelijks leven. Hoeveel rust u moet nemen en hoe lang u uw activiteiten moet aanpassen, hangt af van uw klachten.

### Nachtspalk

Het Voet- en Enkelteam kan u een nachtspalk adviseren. Deze spalk zorgt er voor dat u de voet in een hoek van 90 graden houdt ten opzichte van het onderbeen. U draagt de spalk in principe alleen 's nachts. De spalk houdt de achillespees opgerekt in de nacht en dit vermindert vaak de achillespeesklachten. De stijfheid van de achillespees vermindert.

De gipsverbandmeester van het Jeroen Bosch Ziekenhuis maakt de nachtspalk voor u op maat. Dit gebeurt op de Gipskamer op de hoofdlocatie in 's-Hertogenbosch. U kunt de spalk makkelijk zelf aan en uit doen. U mag niet op de nachtspalk lopen. Als u het prettig vindt kunt u een kousje onder de spalk dragen. Als u moeite heeft met het dragen van de nachtspalk, mag u het dragen van de spalk langzaam opbouwen.

## Onderbeengips

In overleg met u kunnen we u onderbeengips geven. Dit geeft de achillespees tijdelijk volledige rust en vermindert vaak ook de pijn. Het is niet de bedoeling dat u veel gaat lopen op het gips.

## Shockwave therapie / EPTE

Bij spier en peesblessures die chronische klachten geven wordt er steeds vaker gebruik gemaakt van shockwave of EPTE therapie.

Shockwave werkt met shockgolven die weefsel binnen dringen. Dit stimuleert het weefsel om te gaan herstellen.

EPTE is een therapie die vooral werkt bij een matig of slecht herstellende pees en spierklachten. Met een naaldje leiden we stroom met een hele lage intensiteit door het gebied met klachten.

## Pijnstillers (ontstekingsremmend)

Ontstekingsremmende pijnstillers zijn NSAID's. Als de arts met u bespreekt om pijnstillers te nemen tegen de pijnklachten, dan start u altijd met paracetamol. U kunt een ook gel/zalf met een ontstekingsremmend medicijn op de pijnlijke plek smeren. Deze kunt u kopen bij de plaatselijke drogist. De gel/zalf werkt in de meeste gevallen goed en heeft minimale bijwerkingen. Het heet diclofinac-gel 1-3% of ibuprofen-gel 5% en u mag deze 2 tot 4 keer per dag smeren.

Blijft de pijn steeds terug komen dan kunt u pijnstillers nemen op vaste tijden.

NSAID's geven vaak wel bijwerkingen, maar werken goed als pijnstillers. Overleg altijd met de huisarts of u deze mag gebruiken.

## Corticosteroïd injectie

Een injectie voor klachten aan de achillespees wordt zelden gegeven omdat dit vaak maar een tijdelijke oplossing is. De klachten kunnen weer terug komen. Tevens kan de pees zwakker en slechter worden waardoor het genezend vermogen van de pees afneemt. Bij een ontsteking van de slijmbeurs van de achillespees kan een injectie wel een oplossing zijn.

## Steunzool

De achillespees loopt vanaf het hielbeen over in de kuitspieren. Als het hielbeen scheef staat, gaat de achillespees schuren in de peesschede. Een steunzool met correctie zorgt ervoor dat het hielbeen recht komt, zodat deze weer netjes door de peesschede loopt. Een steunzool met een hakje of een los hakje vermindert vaak de klachten. Het kan nodig zijn om de zolen te blijven dragen om te voorkomen dat de klachten terug komen.

## Schoenadvies

Bij achillespeesproblemen kunt u het beste schoenen met een hakje dragen; de schoen mag niet plat zijn. Het moet wel een stabiele hak zijn, waarbij de zool bij de hak dikker is dan onder de voorvoet. De zool mag niet te zacht of verend zijn want dit maakt het instabiel waardoor de achillespeesklachten kunnen ontstaan.

Druk op de achillespees wordt vaak als pijnlijk ervaren, met name als de pees dik is waardoor er contact is met de schoen. Een open hiel of een hiel met zachte voering (gepolsterde hiel) kan de pijnklachten verminderen. In de meeste sport- en hardloopschoenen zit een zachte voering. Een wandelschoen kan ook een oplossing zijn.

De achillespees geeft de meeste klachten bij het afzetten tijdens het lopen. Een schoen die helpt met het afzetten kan de

klachten verminderen. Er zit dan een afwikkelvoorziening in de schoen. Deze schoen kunt u gewoon in de winkel kopen. In de schoenfolder van het Voet en Enkelteam leggen wij uit waar u op kunt letten.

**Schoenaanpassing**

De klachten van een achillespeesblessure zijn vooral aanwezig wanneer bij het lopen de hiel loskomt van de grond. 'Gewone' schoenen kunnen worden aangepast. De aanpassing voor achillespeesproblemen is een afwikkelvoorziening die er voor zorgt dat voet makkelijk omhoog beweegt. De achillespees kan sneller herstellen omdat er door de aanpassing minder aan de achillespees wordt getrokken.

Om de achillespees zo recht mogelijk door de peesschede te laten lopen is het van belang dat de hiel van de voet niet naar binnen of buiten staat tijdens het lopen. Een schoen met een stevig contrefort (hak/hiel) helpt hierbij.

# Praktische tips

## MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

## Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

## Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

## Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

# Betrokken afdelingen

Orthopedie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie)

Voet- en Enkelteam (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/voet-en-enkelteam)

Code ORP-105a

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis