Behandeling

Klachten aan de peroneus pezen conservatieve behandeling

Peesproblemen kunnen vaak zonder operatie worden behandeld. Dit geldt ook voor klachten aan de peroneus pezen in de enkel.

Het Voet en Enkel Team kan met u bekijken welke behandelingen en aanpassingen in uw geval kunnen helpen.

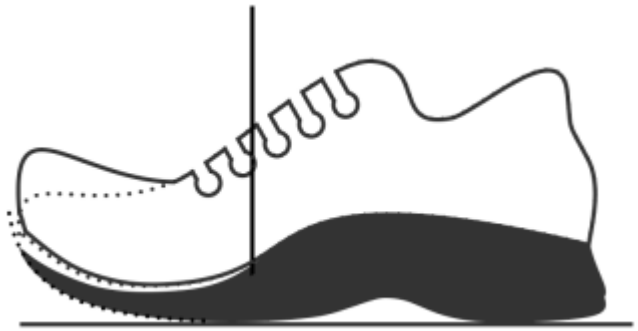
Hoe verloopt de behandeling?

Verminderen van de belasting

Om de peroneus pezen minder te belastingen kan het nodig zijn om tijdelijk te minderen of te stoppen met sporten. U kunt het advies krijgen een brace of onderbeengips te dragen. U gaat uw activiteiten weer oppakken binnen de grenzen van pijn. Eventueel onder begeleiding van een fysiotherapeut, met stabiliserende oefeningen voor de enkel.

Schoenaanpassing of gips

Het advies is om stabiele schoenen te dragen, met een breed draagvlak en een hielcap die stevigheid geeft aan de schoen. Zorg voor een zachte binnenvoering van de hak, zodat deze niet hard tegen uw enkel drukt. Wandelschoenen zijn hier een goed voorbeeld van.



Zorg voor schoenen met een afwikkelvoorziening. Doordat de neus van deze schoen iets omhoog staat, wikkelt u de voet bij het lopen goed af.

Bij een afwijkende voetstand kunnen steunzolen een oplossing bieden. Deze moeten worden aangemeten.

Bij acuut letsel of klachten waarbij het bijna onmogelijk is om te belasten kan gips een oplossing zijn.

Medicijnen

Klachten aan pezen duren lang en zijn hardnekkig. Ze kunnen wel een jaar duren. Soms kan een injectie met corticosteroïden helpen. De injectie wordt bij voorkeur niet in de pees zelf gegeven, maar in de aanhechting van de peroneus pezen op de middenvoetsbeentjes.

Betrokken afdelingen

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

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

Code ORP-106b

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis