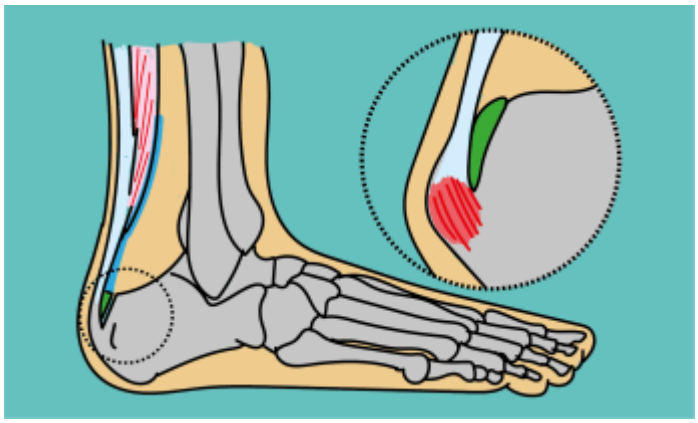
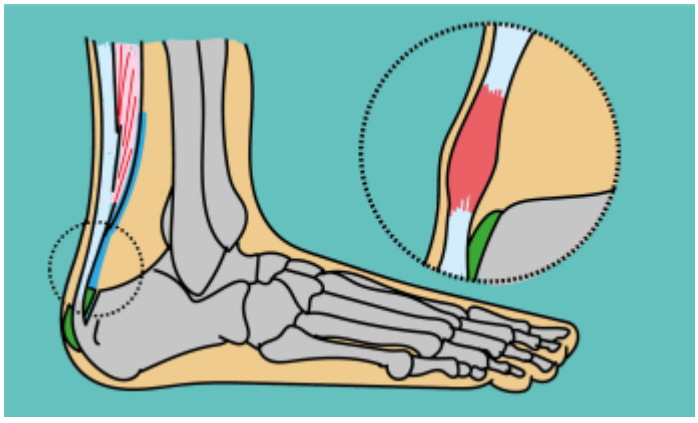
Aandoening

# Achillespees: pijnlijke aanhechting (tendinopathie)

Een zere achillespees kan verschillende oorzaken hebben. De pees zelf kan ziek zijn, de aanhechting kan ontstoken raken of de vlies om de pees zelf is ontstoken. Voor de behandeling is het belangrijk te bepalen wat de oorzaak is. In de meeste gevallen gaat het om een combinatie van oorzaken.

De achillespees loopt van het hielbeen over in de kuitspieren richting de knieholte. De achillespees is geen spier maar een dikke stevige pees. Bij het afzetten van je voet gebruik je de kuitspieren en de achillespees. Dit is bijvoorbeeld bij traplopen, fietsen, springen, hardlopen of op de tenen staan. Er komt dan veel kracht te staan op de achillespees. De peesschede (soort vlies om de achillespees) zit tussen de pees en de huid en beschermt de achillespees tegen drukkrachten en wrijving van buitenaf. De meeste klachten aan de achillespees zitten in het onderste deel en middelste deel van de pees. De klachten zijn vaak zeer pijnlijk en hinderlijk in het dagelijks leven.





# Oorzaken

De aanhechting en de het middelste deel van de achillespees zijn het meest kwetsbaar en geven de meeste klachten. Omdat een pees minder goed doorbloed is dan een spier, duren de klachten vaak lang. Het middelste deel van de achillespees (midportion) is het minst goed doorbloed en geeft de meeste klachten. Maar ook de aanhechting zelf geeft vaak veel problemen. Als er irritatie ontstaat, herstelt dit moeilijker door de minder goede doorbloeding. Bij bewegingen waarbij u de achillespees veel gebruikt, wordt er iedere keer hard aan de aanhechting getrokken. Dit geeft hele kleine scheurtjes in de aanhechting of middelste deel van de achillespees, waardoor er een ontsteking kan ontstaan. Ook de peesschede van de achillespees kan gaan irriteren of ontsteken. Blessures aan de achillespees komen vaker voor bij mannen dan bij vrouwen en vaak bij mensen boven de 30 jaar. Andere oorzaken voor een blessure zijn de stand van het onderbeen en het voettype zoals een holvoet of een platvoet. Een verkorte kuitspier of achillespees kan ook klachten geven bij de aanhechting omdat er dan bij iedere stap extra hard aan de aanhechting wordt getrokken. De achillespees raakt dan snel overbelast. Irritatie kan ook ontstaan door wandelen op een zachte ondergrond, een verstapping of door overtraining. Sporten waarbij de achillespees vaak geïrriteerd raakt zijn bijvoorbeeld voetbal, handbal, atletiek, hardlopen en badminton.

# Wat zijn de klachten?

Er zijn 3 soorten klachten die het meest voorkomen bij een achillespeesblessure. Dat zijn de klachten aan de peesschede, de aanhechting of de pees (midportion) zelf. De klachten variëren per persoon en zijn afhankelijk van de belasting. Bij alle klachten kunnen verkorte kuitspieren een grote rol spelen.

1. **Ontsteking van de peesschede**: deze ontsteking kan vrij plotseling ontstaan maar vaak is dit door overbelasting. Bij een ontsteking kan de achillespees een knisperend gevoel geven wanneer u de voet naar u toe haalt en van u af beweegt. Een peesschede ontsteking duurt gemiddeld 2 tot 6 weken.
2. **Tendinopathie achillespees:** wanneer de achillespees zelf de oorzaak is zit dit vaak in het midden (midportion) van de pees. De klachten ontstaan geleidelijk en de pees is dikker dan normaal. De verdikking van de achillespees zit ter hoogte van de enkel en geeft vaak irritatie doordat de rand van een schoen hierop duwt. De klachten beginnen met pijn tijdens inspanning zoals wandelen of sporten. Daarna zijn de klachten ook na inspanning aanwezig bijvoorbeeld de volgende dag. Dit kan startproblemen of ochtendstijfheid geven in de ochtend. In de laatste fase zijn er zelfs pijnklachten in rust. De pijn is met name aanwezig wanneer u de voet beweegt of als u in de achillespees knijpt. De pijn zit meestal 2 tot 6 centimeter boven het hielbeen.
3. **Irritatie/ontsteking van de aanhechting**: de aanhechting van de achillespees zit op het hielbeen. De ontsteking geeft dan ook vaak klachten precies in het midden van de hiel. Als u op de plek duwt geeft dit pijnklachten. De aanhechting kan verdikt worden en mensen geven aan dat ze moeite hebben met de voet omhoog (naar u toe) te bewegen. De pijn is het ergste na inspanning. Ook is er in de meeste gevallen last van ochtendstijfheid en startpijn. Als de aanhechting van de achillespees is ontstoken kunnen er verkalkingen ontstaan in de aanhechting zelf. Als de verkalkingen verder groeien in de achillespees zelf, kan de achillespees verder beschadigen. Bij de aanhechtingen van de pees zitten ook 2 slijmbeurzen die kunnen gaan ontsteken waardoor het lijkt op aanhechtingsklachten maar een slijmbeursontsteking is. Ook kan het een combinatie van klachten zijn.

# Onderzoeken

Het Voete en Enkelteam kan vaststellen wat de oorzaak is van uw klachten door een lichamelijk onderzoek en door de luisteren naar uw verhaal. We bekijken uw achillespees. Bij een ontsteking is er vaak een zwelling aanwezig, druk op de zwelling is pijnlijk. Met een echo kan bekeken worden of de pees beschadigd is of dat er eventueel kleine scheurtjes in zitten. Als de aanhechting ontstoken is kan het nuttig zijn om te kijken of er verkalkingen in de pees zijn; hiervoor kan een echo of röntgenfoto waardevol zijn.

# Behandelingen

## 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.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/achillespees-pijnlijke-aanhechting-conservatieve-behandeling

## Achillespees; pijnlijke aanhechting - operatieve behandelingen

Als de conservatieve behandeling van uw achillespeesklachten niet helpt, kan de orthopedisch chirurg de mogelijkheid van een operatie met u bespreken.

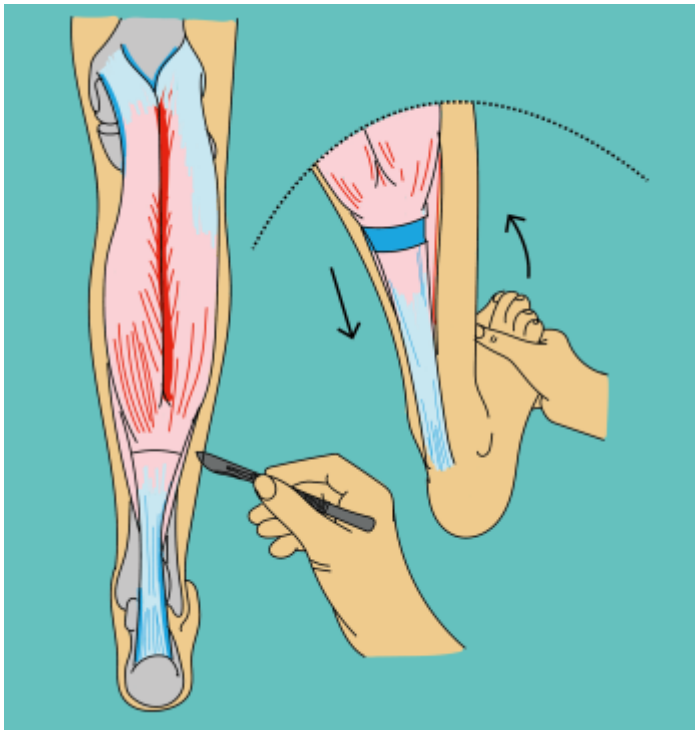
Uw orthopedisch chirurg bespreekt met u de mogelijkheden en geeft u advies. Bij elke operatie is er namelijk een kans op complicaties of kan het resultaat niet zijn wat u verwacht. Er is geen garantie voor een goed resultaat, de klachten kunnen na een operatie verergeren of hetzelfde blijven.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/achillespees-pijnlijke-aanhechting-operatieve-behandelingen

## Operatie voor verlenging van de achillespees (gastroc slide)

Bij een te korte achillespees kan er gekozen worden voor een operatie om de kuitspier/achillespees te verlengen. Bij de verlenging wordt een klein sneetje gemaakt bij de kuitspier waardoor de achillespees langer wordt. Hierdoor kunt u de tenen meer naar u toe halen.

U wordt voor deze operatie enkele uren opgenomen in het ziekenhuis, op de afdeling Dagbehandeling. De insnijding (incisie) wordt ongeveer 15 centimeter boven het hielbeen gemaakt. Door de achillespees/kuitspier te verlengen kan er wat krachtverlies ontstaan bij het op de tenen staan.



http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/operatie-voor-verlenging-van-de-achillespees-gastroc-slide

# Poliklinieken en afdelingen

## Orthopedie

Het team van professionals van het specialisme Orthopedie behandelt mensen met problemen aan gewrichten, botten, spieren en pezen.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie

## Voet- en Enkelteam

Het Voet- en Enkelteam is er voor mensen met langdurige klachten aan voet en/of enkel.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/voet-en-enkelteam

Code ORP-105

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis