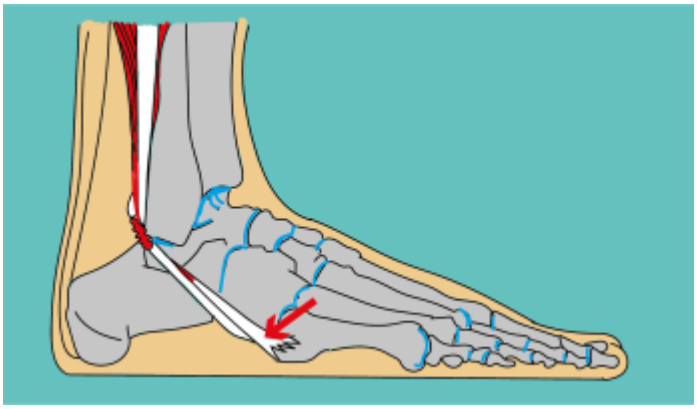
Aandoening

Klachten aan de peroneus pezen

Aan de buitenkant van de enkel zitten 2 belangrijke pezen: de peroneuspezen. Deze pezen kunnen scheuren of overbelast en geirriteerd raken. Ook kunnen ze over elkaar heen schieten of uit hun 'gootje' gaan lopen.



De peroneus pezen lopen vanuit de kuit, via het kuitbeen naar de voet en hechten aan de middenvoetsbeentjes. Deze pezen helpen met het buigen van enkel en de buitenzijde van de voet en geven de enkel stabiliteit.

Er kunnen 3 problemen voorkomen met de peroneuspezen:

1. Een irritatie of zelfs ontsteking
Dit ontstaat meestal geleidelijk door overbelasting. Vaak door herhaalde of langdurig dezelfde bewegingen, bijvoorbeeld rennen op een ongelijke ondergrond, sporten en veel lopen. Het kan ook ontstaan door verkeerde schoenen, overgewicht, een afwijkende voetstand, een slechte opbouw van training en vermoeidheid.

2. Een scheur (ruptuur)
Deze ontstaat meestal opeens, bijvoorbeeld door een ernstige verzwikking of ander trauma. Meestal scheurt de korte peroneus pees; de peroneus brevis. Een scheur kan ook ontstaan door overbelasting of een onderliggende aandoening zoals diabetes of reuma. Door de scheur heeft u minder kracht bij het omhoog halen van de buitenkant van de voet en voelt de enkel minder stabiel. Patiënten hebben vaak last achter en onder het kuitbeen, met zwelling op die plek. Een scheur wordt soms niet of pas later ontdekt, omdat het niet altijd klachten geeft.

3. Het over elkaar heen schieten of uit het gootje gaan lopen van de pezen (luxatie)
Dit kan gebeuren als de enkel omzwikt of bijvoorbeeld bij een breuk van het hielbeen. De enkel wordt dik en er kan een bloeduitstorting zijn aan de buitenkant van de enkel. De pezen gaan vanzelf terug in het gootje, maar als de verbinding is opgerekt of niet goed geneest, kan het opnieuw gebeuren. Dit geeft meestal een klikkend gevoel rond de enkel of een instabiel gevoel. Bij chronische klachten geven mensen vaak klachten aan de buitenzijde van de enkel aan.

Onderzoeken

Met een echografisch onderzoek zijn luxaties, scheuren en en ontstekingen van de peroneus pezen goed te herkennen. Soms laat de arts aanvullend een MRI maken.

Echo-onderzoek algemeen (echografie)

Met een echo kan de radioloog of laborant een orgaan, pees of gewricht met geluidsgolven (echo) onderzoeken.

De radioloog of laborant beweegt met een klein apparaat (transducer) over het te onderzoeken lichaamsdeel. De transducer zendt geluidsgolven uit en vangt deze ook weer op. Het echoapparaat zet deze om tot een beeld.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/onderzoeken/echo-onderzoek-algemeen-echografie

MRI onderzoek algemeen

MRI staat voor Magnetic Resonance Imaging. Bij een MRI-onderzoek worden met behulp van sterke magneetvelden en radiogolven foto's gemaakt van organen en weefsels in het lichaam.

Een MRA-onderzoek is een MRI van de bloedvaten. Veelal wordt hierbij contrastvloeistof toegediend via een infuus.

U leest hier algemene informatie over het onderzoek. Uw persoonlijke situatie kan soms anders zijn dan hier beschreven.

LET OP!

- U moet zich voor dit onderzoek voorbereiden. Lees daarom deze informatie minstens 3 DAGEN vóór het onderzoek goed door! Het is belangrijk dat u deze instructies goed opvolgt. Het onderzoek kan anders misschien niet doorgaan.
- We vragen u om ruim van tevoren de vragenlijst in te vullen. Heeft u één of meer vragen met JA beantwoord? Neem dan contact op met afdeling Radiologie.

In dit filmpje kunt u zien hoe u zich op een MRI-onderzoek moet voorbereiden en hoe het onderzoek verloopt.

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/klachten-aan-de-peroneus-pezen).

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/onderzoeken/mri-onderzoek-algemeen

Behandelingen

Peesproblemen kunnen vaak zonder operatie worden behandeld. Dit geldt ook voor klachten van de peroneuspezen. Het is hierbij belangrijk dat de enkelgewrichten en peroneuspezen minder belast worden.

Een operatie kan soms nodig zijn of klachten verhelpen. Een gescheurde pees kan bijvoorbeeld gehecht worden.

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.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/klachten-aan-de-peroneus-pezen-conservatieve-behandeling

Peroneus pezen operatie bij klachten

Bij een scheur, verspringen of irritatie van de peroneus pees kiezen we meestal eerst voor een behandeling zonder operatie (conservatieve behandeling). Maar soms is een operatie nodig. U leest hier meer over deze operatie.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/peroneus-pezen-operatie-bij-klachten

Poliklinieken en afdelingen

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

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

Code ORP-106

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis