

Blessures

Pag. 02. Start Blessures

Pag. 04. Pijn onder het hielbeen/voet

Pag. 08. Pijn aan de enkel

Pag. 14. Pijn aan de achillespees

Pag. 19. Pijn aan de buitenzijde van de knie

Pag. 23. Pijn aan de voorzijde van de knie

Pag. 28. Pijn aan de voorzijde van het onderbeen

Pag. 32. Pijn aan de achterzijde van het bovenbeen

Pag. 38. Pijn aan de achterzijde van het onderbeen

Pag. 43. Pijn in de liezen

Pag. 47. Pijn in de lage rug



Dijkstra

Fysiotherapie.

www.dijkstrafysiotherapie.nl 072 5400600

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

Blessures

Hieronder vind je een overzicht van de meest voorkomende hardloophlessures met een beschrijving van de klachten en de maatregelen die je zelf kunt nemen om de blessure te genezen.

Pijn onder het hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de achillespees

Pijn aan de buitenzijde van de knie

Pijn aan de voorzijde van de knie

Pijn aan de voorzijde van het onderbeen

Pijn aan de achterzijde van het bovenbeen

Pijn aan de achterzijde van het onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug



Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

Algemene tips ter voorkomen van blessures tijdens (hardloop)training:

- Draag passende sportschoenen met een schokdempende zool, een stevige hielsteun en een soepele hielrand. Als er sprake is van een (lichte) voetafwijking, bijvoorbeeld platvoeten, is het raadzaam om daarmee rekening te houden bij de aanschaf van nieuwe sportschoenen. Een goede sportspecialzaak kan u over de aanschaf van de juiste sportschoenen adviseren.
- Begin altijd met een goede warming-up. Eindig met een cooling-down.
- Train zoveel mogelijk op een zachte ondergrond (bos, gras)
- Bouw de intensiteit van de training langzaam op. Uw spieren kunnen een snelle opbouw makkelijker aan dan de pezen.
- Bij overgewicht helpt afvallen om overbelasting te voorkomen.



Start
BlessuresPijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

Pijn onder het hielbeen/voet

Fasciitis Plantaris en Hielspoor zijn aandoeningen aan de onderzijde van de voet. Ter hoogte van de voetzool loopt een dik peesblad (de fascia plantaris). Dit peesblad verbindt het hielbeen met de bal van de voet en zorgt voor stabiliteit en het buigen van de tenen. Fasciitis plantaris is een ontsteking van het peesblad onder de voetzool. De fascia plantaris draagt het volledige lichaamsgewicht. Hierdoor kunnen er kleine scheurtjes ontstaan ter hoogte van het aanhechtingspunt met het hielbeen. Normaal gezien zorgt het lichaam voor herstel van de scheurtjes. Bij overbelasting kunnen kleine scheurtjes ontstaan die niet zelf herstellen. Dit lokt een ontstekingsreactie uit. Het is vooral de ontstekingsreactie die de (pijn)klachten veroorzaakt.

Door diezelfde trekbelasting kan een aangroei (doornvormige verkalking) onder het hielbeen ter hoogte van de aanhechting van het peesblad ontstaan. Dit wordt een hielspoor genoemd. Onderzoek heeft aangetoond dat bij ongeveer 75 procent van de volwassen bevolking een dergelijk aangroei wordt aangetroffen.

Dit leidt echter veelal niet tot pijn, maar kan wel tot vrij hevige pijn bij belasting leiden. De pijn is nauwkeurig aan te duiden aan de voorzijde van het hielbeen.



Pijn onder de hiel kan uitstralen tot pijn onder de bal van de voet.



Pijn onder het
hielbeen/voet*Pijn onder het hielbeen/voet***Symptomen**

De klachten onder de voet zijn in het begin vaak nog niet zo hevig. Verder sporten is vaak gewoon mogelijk. De klachten komen met name 's ochtends of bij het in beweging komen na een tijd lang zitten. Later kunnen de klachten zo hevig worden dat normale belasting niet meer mogelijk is. Er kunnen ook ontstekingsverschijnselen aanwezig zijn. Zo kan de hiel rood en gezwollen zijn.

Oorzaken

Hielspoor en Fasciitis Plantaris zijn typische overbelastingsklachten.

Factoren die bij het ontstaan mee kunnen spelen zijn:

- Te snelle opbouw van belasting/ te intensief trainen; Peesweefsel is slecht doorbloed en kan zich daardoor slechts langzaam aanpassen aan toenemende belasting.
- Een standafwijking van de voet of het onderbeen.
- Korte kuitspieren. (bijvoorbeeld door het vaak dragen van schoenen met hakken)
- Slechte demping (door bijvoorbeeld versleten schoenen).
- Overgaan van trainen op zachte ondergrond (bospaden) naar harde ondergrond (asfalt)
- Overgewicht



Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug



Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

*Pijn onder het hielbeen/voet***Uw eigen rol**

Wanneer normale belasting niet meer mogelijk is, dan is het belangrijk om de pees maximaal drie weken rust te geven. Dit betekent dat er geen belastingen plaatsvinden die pijn uitlokken. Hierdoor kunnen de overbelaste structuren tot rust komen en herstellen. Soms kan dit betekenen dat er eerst een periode met krukken gelopen moet worden. Ook een hakverhoging kan bijdragen aan het geven van ontlasting aan het gebied. De eerste dagen kan lokaal ijs toegepast worden om de pijn en ontstekingsverschijnselen te remmen evenals ontstekingsremmende medicatie (zoals ibuprofen).

Bewegen zonder belasting van het aangedane gebied is ook in het begin juist wel erg goed. Zo kan het positief zijn om in die periode wel te fietsen, als lopen te veel belasting geeft. Sportactiviteiten dienen vrijwel altijd voor een bepaalde periode gestaakt te worden. Met name snelle (ongecontroleerde) bewegingen zoals springen en sprinten geven een erg hoge belasting.

Behandeling

In eerste instantie wordt het vermoeden van een hielspoor/fasciitis plantaris vastgesteld middels lichamelijk onderzoek door een fysiotherapeut. Om de diagnose te bevestigen kan een echografie gemaakt worden.

Als normale belasting niet meer mogelijk is, kunt u naar de fysiotherapeut gaan. Ondersteunende therapie middels specifieke massagetechnieken en oefeningen kunnen in de eerste periode zinvol zijn. Daarnaast is het uitvoeren van rek-oefeningen van zowel de kuitspieren als de fascia plantaris belangrijk.

Na ongeveer drie weken wordt specifiek gestart met opbouwtraining. De training richt zich uiteraard met name op datgene wat in het onderzoek gevonden is. Vrijwel altijd zullen de kuitspieren specifiek getraind worden.

Start
Blessures

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespees

Pijn aan de
buitenzijde
van de knie

Pijn aan de
voorzijde van
de knie

Pijn aan de
voorzijde van
het onderbeen

Pijn aan de
achterzijde van
het bovenbeen

Pijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

Pijn onder het hielbeen/voet

Andere behandelopties

Indien de klachten niet verbeteren middels de aangegeven therapie, dan is het werken met shockwave een mogelijkheid. Het is een methode die enkel wordt gebruikt indien andere conservatieve behandelingen weinig resultaat geven. Deze shockwave-therapie vernietigt verkalkingen en helpt chronische ontstekingen genezen.

Als laatste kan er gekozen worden voor injecties met cortisone. Cortisone werkt ontstekingsremmend en remt het afweersysteem. Dit product zal met behulp van een spuitje rechtstreeks aangebracht worden ter hoogte van de fascia plantaris.

Het aantal injecties moet beperkt blijven, want dit product kan uw afweersysteem ernstig aantasten. Meestal zal de arts niet meer dan drie infiltraties geven voor de behandeling van hielspoor.

Prognose

De duur van de opbouwperiode naar maximale belasting is zeer wisselend.

Preventie

Plotselinge intensieve veranderingen van belasting voorkomen. Voorbeelden hiervan:

- Ineens overgaan van lopen op zachte ondergrond naar altijd lopen op harde ondergrond
- Ineens zeer lange (berg) wandelingen maken zonder voorbereiding.
- Zorg voor een rustige trainingsopbouw ! Spieren kunnen veel sneller opbouwen dan bijvoorbeeld pezen.
- Resultaat van een te snelle opbouw is dus vaak peesklachten. (ook weer even opbouwen na een seizoen rust)
- Zorg voor goede (loop)schoenen met een goede hielondersteuning en een goede voetondersteuning.
- Eventueel met extra anti-pronatie steun.
- Wissel bij overgang naar nieuwe loopschoenen eerst nog af tussen oude- en nieuwe schoenen.
- Bij beginnende klachten is de belasting te reduceren door minder lang achtereen, met minder snelheid en met kleinere staplengte te lopen, liefst op een zachte ondergrond zoals een bospad.

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

Pijn aan de enkel

Een verstuiking van de enkel is de meest voorkomende acute blessure. Bij het neerkomen klapt de voet naar binnen, waardoor de banden en het gewrichtskapsel aan de buitenkant van de enkel oprekken en deels- of zelfs volledig scheuren. Dit heet een inversietrauma. Veel minder vaak zie je een verstuiking waarbij de voet naar buiten klapt. Dit komt omdat de banden aan de binnenkant sterker zijn. Wanneer dit door specifieke omstandigheden toch optreedt, spreekt men van een eversietrauma.

Lokalisatie



Start
Blessures

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespees

Pijn aan de
buitenzijde
van de knie

Pijn aan de
voorzijde van
de knie

Pijn aan de
voorzijde van
het onderbeen

Pijn aan de
achterzijde van
het bovenbeen

Pijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

Pijn aan de enkel

Symptomen

De klachten na een inversietrauma zijn sterk afhankelijk van de ernst van het trauma.

Lichte vorm (verzwikking): de banden aan de buitenzijde zijn verrekt geweest, maar zijn niet gescheurd. Er is pijn aanwezig aan de buitenzijde van de enkel. Er ontstaat irritatiezwelling, maar er geen of nauwelijks blauwe verkleuring, omdat er geen banden gescheurd zijn. Er kan direct na het trauma wel op de voet gesteund worden - al doet dit mogelijk wel pijn. Deze vorm noemen we een verstuiking. U moet enige dagen rustig aan doen, en kunt gebruik maken van krukken, een brace of tapeverband.

Middenvorm: Bij deze vorm scheuren een aantal vezels van de buitenbanden van de enkel (geen volledige scheuring).

Zwaarste vorm: In dit geval zijn de banden aan de buitenzijde van de enkel (af)gescheurd. Soms gaat dit gepaard met een botbreuk in de enkel en/of met kraakbeen/botletsel in het gewricht.

Bij de laatste twee vormen is de pijn vaak heviger. Omdat er van binnen weefsel gescheurd is, treedt er een bloeding op in het weefsel die zich uit in snelle zwelling en blauwe verkleuring van de huid. Het steunen op de enkel is direct na het trauma vaak moeilijker of niet mogelijk.

Bij een eversietrauma gaat het om de enkelbanden aan de binnenzijde van de voet. Vaak is een eversietrauma pijnlijk, omdat er meer krachten nodig zijn om op die manier door de enkel te zwikken.

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

*Pijn aan de enkel***Oorzaken:**

Meestal treedt een inversietrauma op bij sportactiviteiten, maar ook bij normale activiteiten kunt u last krijgen. Factoren die een inversietrauma kunnen uitlokken zijn:

- Oneffenheden op de ondergrond waar niet snel genoeg op gereageerd wordt.
- Uit balans gebracht worden bij het neerkomen op de voet- Vermoedheid.
- Slechte voorbereiding (warming-up).
- Van nature erg flexibele banden.
- Eerdere verstuikingen van de enkel (kunnen maken dat de enkel sneller zwikt).

Uw eigen rol

De lichte vorm van verzwikking is goed zelf te behandelen. Na elke verzwikking zijn de acute maatregelen belangrijk. Na enkele dagen is te zeggen of de pijn afneemt en er weer rustig op gelopen kan worden (eventueel met krukken en/of tape). Gaat dit goed, dan kan de belasting uitgebreid worden.

Acute maatregelen:

- Koel het letsel met ijs. Houd tijdens het afkoelen het ijs niet rechtstreeks tegen de huid. Wikkel er eerst een (hand)doek omheen. Doe dit maximaal twintig minuten. Er kan ook een koelzakje gebruikt worden.
- Been niet belasten.
- In zit het been op een verhoging (of op de bank leggen).
- Neem eventueel een pijnstiller.
- Wanneer er onzekerheid is over de ernst van het letsel en eventueel zelfs een botbreuk, ga dan direct naar de eerste hulp post van bijvoorbeeld het ziekenhuis.

Geen warmte en massage toepassen.

Wanneer er sprake is van een midden- of ernstigere vorm van verzwikking, dan is het belangrijk langs uw fysiotherapeut te gaan voor behandeling.

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

*Pijn aan de enkel***Behandeling (midden en zwaarste vorm):****Fase 1: Relatieve rustfase.**

Afhankelijk van de ernst van de aandoening is het belangrijk om een tot drie weken de blessure rust te gunnen en niet te zwaar te belasten.

- Vaak zal er een brace of tapeverband aangelegd worden zodra dit (met de zwelling) mogelijk is. Hierdoor is het wel mogelijk om de voet op en neer te bewegen, maar wordt de zijdelingse beweging goed ondersteund. Vaak zorgt de tape ervoor dat de pijn en klachten snel afnemen.
- In het begin wordt er met krukken gelopen, waarbij door de loop van de dagen de steun op de voet steeds meer wordt en de voetafwikkeling ook steeds beter wordt. De krukken kunnen weggedaan worden als er een redelijk normaal looppatroon zonder krukken aanwezig is.
- Rust betekent niet dat er weinig bewogen wordt. Al vrij snel na het trauma kan gestart worden om de enkel zonder belasting en pijn rustig te bewegen. Dit bevordert de omstandigheden voor optimaal herstel. Hierbij kan gedacht worden aan fietsen of bewegingen van de voet in de lucht te maken.

**Fase 2: Opbouwfase**

In de tweede periode van de training wordt het enkelgewricht (en de enkelbanden) bewust in toenemende mate belast met speciale oefeningen. Kracht- en stabilisatieoefeningen worden zwaarder en moeilijker gemaakt in de tijd.

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

*Pijn aan de enkel***Specifieke therapie accenten:**

Het is van belang om specifiek te bekijken wat de mogelijke oorzaken geweest zijn voor het ontstaan van de blessure. De fysiotherapeut zal specifiek onderzoeken in hoeverre er specifiek aandacht besteedt dient te worden aan mogelijke achterliggende oorzaken. Hierbij wordt bijvoorbeeld gekeken naar:

- Afwijkingen in de kracht
- Beweggedrag (bijvoorbeeld de manier van landen na een sprong)
- Overgewicht
- Sportschoenen en sportmateriaal
- Algehele hypermobiliteit
- Specifieke belastingen in werk, sport en/of privé. In het geval van oorzaken waarvoor specifieke behandeling vereist is, zal de fysiotherapeut dit in de behandeling integreren.

Pas wanneer u de normale (sport)activiteiten heeft hervat zonder hulpmiddelen en u geen klachten meer heeft kunnen we spreken van volledig herstel.

Prognose**Inversietrauma**

Lichte vorm (verzwikking): Binnen een tot enkele weken hersteld de enkel zich volledig.

Midden en zwaarste vorm: De prognose is veelal goed waarbij maximale (sport)belasting na twee tot vijf maanden weer mogelijk is.

Eversietrauma

De genezingsfase duurt bij een eversietrauma langer dan bij een inversietrauma, omdat in stand de banden aan de buitszijde ontspannen zijn terwijl de banden aan de binnenzijde dan al op een bepaalde spanning staan.

De prognose is veelal goed waarbij maximale (sport)belasting na drie tot zes maanden weer mogelijk is.



Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

*Pijn aan de enkel***Preventie**

Een ongeluk zit soms in een klein hoekje. Soms is een verzwikking niet te voorkomen en heeft u de pech dat het u overkomt. Bepaalde omgevingsfactoren kunnen de kans op een verzwikking vergroten:

- Loopondergrond
- Sportschoenen
- Sportmateriaal
- Overgewicht



Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

Pijn aan de achillespees

Pijn aan de achillespees kan duiden op een ontsteking – ook wel achillespeesontsteking genoemd. Bij een peesontsteking (of tendinose) is vaak sprake van langdurige overbelasting, waardoor de pees geïrriteerd raakt. Elke spier heeft een pees aan beide kanten, waarmee de spier aan de botten hecht. Peesweefsel is erg sterk en trekvast. Een groot nadeel van pezen is dat ze erg slecht doorbloed zijn. Daardoor zijn pezen gevoelig voor overbelasting en is het herstel vaak trager dan bij spieren. Peesoverbelasting komt regelmatig voor in de schouder, elleboog, rond de heup/knie en in de achillespees.

Lokalisatie

De kuit bestaat uit twee grote spieren: de oppervlakkige musculus gastrocnemius en de diepe musculus soleus. Die spieren komen laag in de kuit samen en hechten via de achillespees aan op het hielbeen van de voet. Achillespeesklachten zitten ongeveer tien centimeter boven het hielbeen.



Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

*Pijn aan de achillespees***Symptomen**

Een achillespeestendinose ontstaat veelal langzaam en wordt dan steeds wat erger, door regelmatige momenten van overbelasting op de pees. De verhouding tussen wat de pees moet doen en dat wat de pees aan kan is dan niet meer in balans. Typisch voor de achillespeestendinose is pijn bij aanspanning van de kuitspier. Bij lichtere vormen van tendinose is wel volledige belasting mogelijk, maar is de pees na belasting en/of aan het begin van de belasting kortere of langere tijd pijnlijk. Bij ergere tendinose is het normale belastingsniveau niet meer haalbaar, of is zelfs vrijwel elke belasting pijnlijk.

**Oorzaken**

Meerdere factoren kunnen een rol spelen bij het ontstaan van de klachten. In het onderzoek van uw fysiotherapeut zal specifiek gekeken worden naar factoren die in uw geval geleid hebben tot overbelasting. Denk hierbij aan uw houding en uw manier van bewegen. Bij deze blessure spelen de volgende factoren vaak mee:

- Eenmalig en/of regelmatig intensief en veel trainen.
- Heuveltraining.
- Training op een harde ondergrond.
- Een standafwijking van de voet en/of knie.
- Verschil in beenlengte.
- Verkorte- of stijve kuitspieren.
- Overgewicht.
- Slechte demping (door bijvoorbeeld versleten schoenen).
- Verkeerde loopschoenen.

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

*Pijn aan de achillespees***Uw eigen rol**

Wanneer u pijn aan de achillespees krijgt, is het belangrijk om direct de intensiteit van uw (loop)training te verminderen of te stoppen. Wanneer de klachten afnemen en helemaal weg zijn kunt u de training weer hervatten. Wordt de pijn niet minder binnen twee weken? Of neemt de pijn direct toe bij hervatten van training? Dan kunt u het beste contact opnemen met uw fysiotherapeut.

Wanneer u naar de fysiotherapeut bent geweest blijft uw eigen rol erg belangrijk. Het thuistrainingsprogramma neemt, in naast de behandeling door de fysiotherapeut, een belangrijke plaats in. Om succes te behalen is een dagelijkse training van belang. Naast specifieke oefeningen voor de achillespeesbehandeling zal de fysiotherapeut u, indien noodzakelijk, individuele oefeningen meegeven.

Hoe wordt de achillespeesontsteking behandeld?

Achillespeesklachten kunnen vaak succesvol behandeld worden met een actief trainingsprogramma. Wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat een speciale training de processen die aan de overbelastingsklachten ten grondslag liggen, effectief kunnen beïnvloeden. Hierbij speelt het geen rol hoe lang de klachten reeds aanwezig zijn. Ook na lange perioden van klachten kan deze training succesvol zijn.

Bij deze training wordt nadrukkelijk uw eigen inzet gevraagd, zowel in de fysiotherapiepraktijk als thuis. Er dient dagelijks getraind te worden voor een optimaal resultaat. Afhankelijk van de ernst van de klachten wordt eerst een periode aangehouden waarbij de pees de kans krijgt om tot rust te komen. Deze periode duurt zo'n drie weken. Fietsen is een veelgebruikte trainingmethode. In deze periode kan het raadzaam zijn om de pees tijdens het lopen te ontlasten met behulp van krukken en/of door gebruik te maken van een hakverhoging.

Andere aspecten die afhankelijk van het onderzoek van belang kunnen zijn in deze fase:

Start Blessures

Pijn onder het hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de achillespees

Pijn aan de buitenzijde van de knie

Pijn aan de voorzijde van de knie

Pijn aan de voorzijde van het onderbeen

Pijn aan de achterzijde van het bovenbeen

Pijn aan de achterzijde van het onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

Pijn aan de achillespees

- **Rekken:** Middels doelgerichte rekoefeningen kan de spiepees gerekt worden. Hierdoor wordt de spanning in de pees gereduceerd en de doorbloeding geoptimaliseerd.
- **Coördinatie:** Als er aanwijzingen zijn dat de klachten mogelijk veroorzaakt worden door een niet optimaal bewegingspatroon, dan kan uw fysiotherapeut specifieke oefeningen geven om de coördinatie en/of houding te verbeteren.
- **Spieren trainen:** Het trainen van de omliggende spieren van de achillespees kan uiteraard al flink zonder dat de achillespees hierdoor belast wordt. In een aantal gevallen kan specifieke training van de bilspieren een gunstige bijdrage leveren aan het herstel van de klachten.
- **Doorbloeding verbeteren:** Soms kan het zinvol zijn om via specifieke massagetechnieken en/of medical taping de doorbloeding van de achillespees te verbeteren.
- **Aanpassing van de belasting:** In uw werk- en/of privé situatie komt er, door de activiteiten die u verricht, een bepaalde hoeveelheid belasting op uw pees. Indien er sprake is van specifieke belastingen die het herstel van de blessure in de weg kunnen staan of herhaling van de klacht kunnen veroorzaken, is het soms goed om die belasting specifiek te verlagen. Dit bepaalt u in goed overleg met uw fysiotherapeut.

In de tweede periode van de training wordt de pees bewust in toenemende mate belast met speciale oefeningen die uw fysiotherapeut met u zal doornemen. Deze krachtoefeningen moeten een draaglijke pijn uitlokken. Gedurende de eerste weken van dit opbouwprogramma kan het zijn dat de klachten erger worden. Laat u hierdoor niet uit het veld slaan. Na verloop van tijd zult u merken dat de klachten minder worden.

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

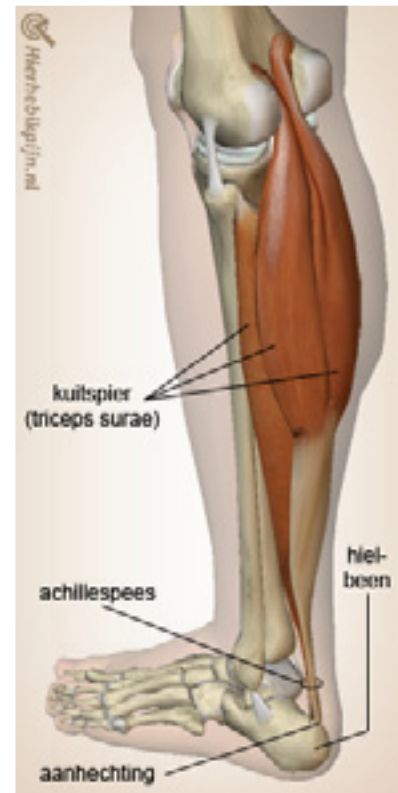
Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

*Pijn aan de achillespees***Prognose**

De totale duur van herstel kan drie tot zes maanden duren.

**Preventie**

Wanneer de klachten over zijn, is het belangrijk om herhaling te voorkomen. Mogelijk heeft de fysiotherapeut u advies gegeven over een eventuele oorzaak van uw klachten en welke maatregelen u kunt nemen om ervoor te zorgen dat u geen achillespeesontsteking meer krijgt.

Hieronder nog enkele belangrijke maatregelen:

- Laat uw hardloepschoenen controleren.
- Laat eventueel zooltjes aanmeten voor een afwijkende voet- en/of onderbeenstand.
- Pas uw trainingsschema aan: minder omvang en/of minder intensief trainen.

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

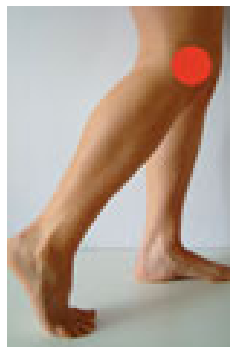
Pijn aan de buitenzijde van de knie

Wanneer u pijn aan uw buitenzijde van de knie heeft, kan dit komen doordat de pees aan de buitenzijde van de knie ontstoken is. Deze klacht wordt **tractus iliotibialis frictiesyndroom** genoemd.

De Tractus iliotibialis is een grote peesplaat die zich aan de buitenzijde van het bovenbeen bevindt. Aan de onderzijde loopt de pees over de buitenkant van de knie en hecht aan het onderbeen vast. Aan de bovenzijde gaat de peesplaat over in een spier en hecht met een korte pees vast aan de bekkenpunt aan de voorzijde van het bekken. De spier helpt bij het buigen en naar buiten bewegen van het bovenbeen. De pees zorgt voor stabiliteit van de knie. De pees zelf kan ontstoken raken, de slijmbeurs (het 'kussentje' tussen de pees en het bot om wrijving te voorkomen) onder de pees of beide structuren.

Lokalisatie

De pijn is gelokaliseerd aan de buitenzijde van de knie.



Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

Pijn aan de buitzijde van de knie

Symptomen

Het betreft een typische overbelastingsblessure en ontstaat geleidelijk. Het kenmerk van deze blessure is dat de pijn erger wordt bij het langer worden van de loopafstand. Over het algemeen verdwijnt de pijn na het stoppen van de training. In ernstige gevallen kan tijdens de dagelijkse werkzaamheden (traplopen) hinder ondervonden worden.

Oorzaken

Tijdens buigen van de knie beweegt de pees zich ten opzichte van de knie naar achteren en bij strekking weer naar voren. Bij ongeveer dertig graden buiging beweegt de pees over de bovenbeenknobbel, net boven de knie. Wanneer deze wrijving tussen pees en bovenbeenknobbel veelvuldig plaatsvindt en/of de wrijving door omstandigheden hoger wordt, kan dit leiden tot irritatie van deze pees. De klacht wordt het meest gezien bij lange afstand lopers. Er zijn een aantal omstandigheden die de klacht kunnen uitlokken. Deze zullen tijdens onderzoek en eventueel behandeling betrokken worden.

- Verandering van loopomgeving. Vaak geeft een wegdek dat schuin naar rechts of links ligt knieproblemen, omdat er zo een beenlengteverschil ontstaat. Als dat het zo is, pas dan je loopparkoers aan.
- Beenlengteverschil.
- Als de voet tijdens lopen teveel naar binnen zakt bij het neerkomen tijdens het hardlopen worden de knieën mogelijk te zwaar belast. Dit kan komen door versleten of niet geschikte loopschoenen.
- Plotseling opvoeren van de trainingsbelasting, in duur, in snelheid of met heuveltrainingen.
- Door een O-benen kan er teveel rek en spanning komen op de pees tijdens het lopen. (specifieke training en soms operatief ingrijpen)
- Een verkeerde (hard)looptechniek

Start Blessures

Pijn onder het hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de achillespees

Pijn aan de buitenzijde van de knie

Pijn aan de voorzijde van de knie

Pijn aan de voorzijde van het onderbeen

Pijn aan de achterzijde van het bovenbeen

Pijn aan de achterzijde van het onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

Pijn aan de buitenzijde van de knie



Uw eigen rol

Als u niet meer kunt hardlopen, is een aanpassing in training vereist. Door het lopen te veranderen in fietsen of andere activiteiten waarbij de pijnklacht niet optreedt, kan de pees herstellen. Na enkele weken, wanneer gewoon wandelen pijnvrij is, is het mogelijk om het hardlopen weer rustig te hervatten. Lukt dit niet zelfstandig dan kunt u contact opnemen met de fysiotherapeut. Deze kan onderzoeken wat de oorzaak is om vervolgens de blessure gericht te behandelen en u te begeleiden met het hervatten van de trainingen.

Behandeling

Wanneer de normale trainingsbelasting door de klachten niet meer uitgevoerd kan worden, is het belangrijk om de belasting duidelijk te verminderen om het geblesseerde weefsel rust te gunnen.

Tijdens deze fase is het wel belangrijk om regelmatig te bewegen, zonder de klachten uit te lokken. Ga bijvoorbeeld fietsen met lage intensiteit.

Met intensieve, doelgerichte rekoefeningen wordt de pees gerekt. Deze rekoefeningen moeten regelmatig uitgevoerd worden en worden daarom ook mee gegeven als huiswerk-oefeningen.

Tijdens de opbouwtraining wordt de belasting weer gestructureerd opgebouwd in tijd en intensiteit (wandelen, joggen, hardlopen, sprinten).

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

*Pijn aan de buitzijde van de knie***Prognose**

De prognose is veelal goed wanneer de juiste maatregelen genomen worden. Een te snelle opbouw richting oude belasting kan leiden tot hernieuwde klachten.

Preventie

Om herhaling te voorkomen is het heel belangrijk om de oorzaak te weten. De fysiotherapeut kan met u kijken wat de oorzaak is en wat u kunt doen om herhaling te voorkomen.

Zorg altijd voor goede schoenen, via een gespecialiseerde (hard)loopschoenen winkel.

En als laatste: pas uw trainingsschema aan. Zorg voor een goede balans tussen lengte (omvang) en zwaarte (intensiteit).



Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

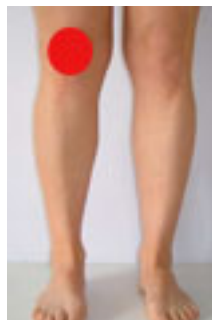
Pijn aan de voorzijde van de knie

Er zijn diverse benamingen die pijn aan de voorzijde van de knie aanduiden. Deze namen zijn **patellorfemorale pijn-syndroom, anterior knee pain en chondropatie van de patella** (knie-schijf). Chondropathie van de patella betekent letterlijk: een aandoening (pathie) van het kraakbeen (chondro) van de knie-schijf (patella).

Het kniegewricht bestaat uit drie botdelen: het scheenbeen, het dijbeen en de knie-schijf. De uiteinden van scheenbeen en dijbeen en de achterzijde van de knie-schijf zijn bedekt met een laag kraakbeen, zodat de knie soepel beweegt. Deze laag kraakbeen is elastisch en kan schokken en stoten opvangen.

De knie-schijf geeft enerzijds bescherming aan het kniegewricht (bij vallen op de knie) en zorgt anderzijds voor een goede krachtoverbrenging van de spier die voor de kniestrekking zorgt. De pees van deze spier hecht aan de bovenkant van de knie-schijf en loopt vanaf de onderkant van de knie-schijf verder naar de voorkant van het onderbeen. De knie-schijf beweegt bij buigen en strekken van het onderbeen normaal gesproken netjes in een gootje van het kniegewricht en wordt verder gestuurd door de verschillende koppen van de dijbeenspier.

Lokalisatie



De pijn is aanwezig aan de voorzijde van de knie. Deze pijn kan gevoeld worden achter en/of rond de knie-schijf.

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

*Pijn aan de voorzijde van de knie***Symptomen**

Omdat de druk van de knieschijf tegen de knie toeneemt naarmate de knie meer gebogen wordt, ontstaan de eerste klachten wanneer de knie sterker gebogen is. Zeker als daarbij ook kracht wordt gezet, zoals bij traplopen en fietsen. In eerste instantie zijn de klachten mild, met voornamelijk startpijn, die verdwijnt bij langer belasten. Later verdwijnen de klachten niet meer bij traplopen, sportactiviteiten of specifieke belastingen op het werk. Ook langdurig zitten met gebogen benen kan klachten geven. Soms kan de knie kraken tijdens beweging in combinatie met pijnklachten.

De binnenste kop van de dijbeenspier, die aan de binnenzijde boven de knieschijf zit, heeft snel de neiging te verslappen. Deze kop is de enige die de knieschijf naar binnen kan trekken.

De balans is dan weg en tijdens strekking wordt de knieschijf dan telkens een stukje meer naar buiten getrokken dan de bedoeling is. De knieschijf "spoort" dan slecht.

Op den duur gaat dat problemen geven omdat het kraakbeen aan de achterzijde van de knieschijf ongelijk gaat slijten.



Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

*Pijn aan de voorzijde van de knie***Oorzaken**

Er zijn verschillende factoren die mee kunnen spelen bij het ontwikkelen van chondropathie patella, zoals

- Een doorgemaakt trauma of knieoperatie
- Langdurige overbelasting met zwaar kniegebruik, waaronder hurken en knielen.
- Te snelle trainingsopbouw bij hardlopen
- Niet goed bewegen van de knieschijf door het gootje van het kniegewricht. Dit kan komen door een standsafwijking in het kniegewricht (X-benen, O-benen, doorgezakte voeten e.d.) of door een te grote trek op de knieschijf door de spier (veelal naar buiten).

Regelmatig is er echter geen duidelijke oorzaak aanwijsbaar voor het ontstaan van de klachten.

Uw eigen rol:

Wanneer u last krijgt van uw knie moet u eerst beoordelen of u iets anders heeft gedaan tijdens uw training. Is dit het geval dan kan het zijn dat u de knie heeft overbelast. Zorg dan dat uw knie wat rust krijgt door de intensiteit te verlagen of tijdelijk niet te trainen, voor een periode van maximaal twee weken. Daarna kunt u proberen uw training te hervatten. Wanneer de klachten wegblijven kunt u proberen te training rustig op te bouwen. Wanneer u niks anders hebt gedaan tijdens uw (loop)training maar uw klachten wel toenemen, kunt u het beste contact opnemen met uw fysiotherapeut.

Als u onder behandeling bent bij een fysiotherapeut is uw eigen rol erg belangrijk.

Actieve training is de basis van een succesvolle behandeling. Alleen oefenen tijdens de fysiotherapeutische behandeling is onvoldoende. Uw fysiotherapeut zal u vaak al vanaf het begin specifieke oefeningen meegeven die van belang zijn voor een optimaal herstel.

We weten hoe makkelijk het oefenen thuis er bij inschiet. Toch is juist de regelmaat van trainen een belangrijke basis van succes. Probeer voor uzelf vaste oefenmomenten vast te leggen en voor de komende periode in te bouwen in uw dagelijks leefpatroon. U zult er veel baat bij hebben.

Start
BlessuresPijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

Pijn aan de voorzijde van de knie**Behandeling**

Als u niet meer normaal kunt bewegen is het belangrijk om gedurende enige weken het weefsel rust te geven en pijnlijke bewegingen/belastingen te vermijden. Soms is het zinvol om in deze periode krukken te gebruiken.

In de eerste periode staat veel bewegen, zonder belasting en pijn, op de voorgrond. Door dit gestructureerd door te voeren zorgt uw lichaam voor een goede doorbloeding. De doorbloeding zorgt weer voor een goede voedingssituatie in het aangedane gebied, zodat het aangedane gebied kan herstellen en de pijn verminderd. Hardnekkige bewegingsbeperkingen worden daarmee voorkomen en de zwelling neemt af. Uw fysiotherapeut zal met u een passende oefening zoeken om deze beweging mogelijk te maken. Daarnaast wordt de beenspierkracht en coördinatie geoefend, zonder het aangedane gebied te overbelasten.

In de tweede periode van de training wordt het kniegewricht bewust in toenemende mate belast. Kracht- en stabilisatieoefeningen worden zwaarder en moeilijker gemaakt in de tijd. Specifieke aandacht is er hierbij voor het herstel van de balans tussen de koppen van de quadriceps-spier waardoor de sporing van de knieschijf weer verbeterd wordt.

Indien nodig worden bepaalde spieren en bandstructuren gerekt om ook bij te dragen aan een betere sporing van de knieschijf. Wanneer dit niet voldoende is, kan de fysiotherapeut gebruik maken van Medical Taping om de knie en/of bovenbeen te tappen en deze sturing kan geven tijdens het herstel.

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

*Pijn aan de voorzijde van de knie***Prognose**

Er bestaat een goede prognose voor herstel van knieklachten. Wanneer u een actieve rol heeft tijdens uw eigen herstel kan u klachtenvrij zijn binnen drie tot zes maanden.

Preventie

Om ervoor te zorgen dat uw klachten niet terugkeren zijn de volgende tips belangrijk. Deze gelden vooral in de eerste periode wanneer u klachtenvrij bent.

- Niet te lang met gebogen knie zitten;
- Niet met twee treden tegelijk de trap oplopen;
- Niet al te vaak de trap oplopen;
- Niet met een te zware versnelling fietsen;
- Zet het zadel wat hoger;
- Beperk het hurken en knielen;
- Bij overgewicht: een aantal kilo afvallen.



Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

Pijn aan de voorzijde van het onderbeen

Deze klacht heeft als verzamelnaam 'Shin splints'. De benaming is geen diagnose en geeft uitsluitend aan waar de klachten zijn gelokaliseerd. Andere benamingen zijn; stressfractuur, compartimentsyndroom en m. tibialis anterior syndroom. Er zitten veel spieren en pezen in het onderbeen die aan het scheenbeen hechten. Wanneer de spanning op de spieren en pezen te groot wordt (door te veel of te eenzijdige belasting), dan wordt er te veel en/of te hard aan de aanhechtingsplaatsen op het bot getrokken. Het te veel aan spanning op het scheenbeen zal gepaard gaan met pijn en irritatiereacties van het botvlies (waar de peesvezels deels aan aanhechten).

Lokalisatie

Shin splints (mediaal tibiaal stressyndroom) is de benaming van een ontsteking aan spier(en)/pezen die aanhechten aan de binnenzijde van het scheenbeen.

(zie afbeelding 1)

Stressfractuur (vermoeidheidsfractuur) zijn scheurtjes die vaak hoog in het bot van het scheenbeen en laag in het kuitbeen zitten.

(zie afbeelding 2)

Compartimentsyndroom (logesyndroom) is de benaming van een te hoge druk in een spier(groep) welke vaak voorkomt aan de buitenzijde van het onderbeen.

(zie afbeelding 3)

M. tibialis anterior syndroom (logesyndroom/peesontsteking) is de benaming van een te hoge druk of ontsteking in een spier laag aan de binnenzijde van het onderbeen.

(zie afbeelding 4)



Start
Blessures

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespees

Pijn aan de
buitenzijde
van de knie

Pijn aan de
voorzijde van
de knie

Pijn aan de
voorzijde van
het onderbeen

Pijn aan de
achterzijde van
het bovenbeen

Pijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

Pijn aan de voorzijde van het onderbeen

Afbeelding 1 Afbeelding 2 Afbeelding 3 Afbeelding 4

Symptomen

De klachten ontstaan langzaam. In het begin heeft u klachten aan het begin van belasting en/of een periode na belasting. Als de klachten verergeren is de normale (sport)belasting niet meer mogelijk omdat de klachten gedurende de belasting steeds heviger worden. Soms zijn de klachten zo hevig dat ook in rust pijn aanwezig is. De klachten verergeren bij aanspanning zoals bij het staan op de tenen. De pijnklachten lopen uiteen van een drukkend gevoel, krampgevoel tot scherpe, (continue) zeurende pijn.

Start Blessures

Pijn onder het hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de achillespees

Pijn aan de buitenzijde van de knie

Pijn aan de voorzijde van de knie

Pijn aan de voorzijde van het onderbeen

Pijn aan de achterzijde van het bovenbeen

Pijn aan de achterzijde van het onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

Pijn aan de voorzijde van het onderbeen

Oorzaken

Shin splints zijn een overbelastingsaandoening. De oorzaak is meestal een combinatie van verschillende aspecten, welke uiteindelijk tot de blessure leidt. Oorzaken kunnen zijn:

- Eenmalig en/of regelmatig intensief en veel trainen.
- Onvoldoende warming-up.
- Training op een harde ondergrond.
- Heuveltraining.
- Een standafwijking van de voet (bijvoorbeeld platvoet).
- Beenlengte verschil.
- Verminderde beweeglijkheid van de enkels.
- Overgewicht.
- Zwakke heupspieren.
- X-benen.
- Gebrekkige looptechniek.
- Slechte demping (door bijvoorbeeld versleten schoenen).
- Versleten of verkeerde loopschoenen.

Uw eigen rol

Wanneer normale belasting niet meer mogelijk is, dan is het belangrijk om de pees maximaal drie weken rust te geven. Dit betekent dat er geen belastingen plaatsvinden die pijn uitlokken. Hierdoor kunnen de overbelaste structuren tot rust komen en herstellen. Bewegen zonder belasting (van het aangedane gebied) is juist wel goed. Zo kan het positief zijn om in die periode wel te fietsen. Daarnaast kunt u de pijnlijke plek koelen met ijs drie tot vier keer per dag gedurende tien tot vijftien minuten. Ook masseren van de pijnlijke gebieden een tot twee keer per dag gedurende tien minuten per keer kan verlichting geven. Hervat de training met korte stukjes hardlopen pas nadat u weer pijnvrij kunt wandelen. Indien de klachten binnen drie weken niet verminderd zijn kunt u contact opnemen met de fysiotherapeut om u middels specifieke behandeltechnieken te ondersteunen en u van uw klachten af te helpen.

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

*Pijn aan de voorzijde van het onderbeen***Behandeling door uw fysiotherapeut**

Ondersteunende fysiotherapie kan helpen om u sneller van uw klachten af te helpen. De fysiotherapeut maakt gebruik van specifieke massagetechnieken en rustige rekoefeningen welke in de eerste periode soms zinvol zijn. Aansluitend aan de relatieve rustperiode (tot maximaal drie weken) dient de belasting weer gestructureerd opgebouwd te worden. De training richt zich uiteraard met name op datgene wat in het onderzoek gevonden is. Dit kan bestaan uit kracht, stabilisatie en coördinatie oefeningen voor de enkel en kuitspieren.

Prognose

De duur van de opbouwperiode naar maximale belasting is zeer wisselend.

Preventie maatregelen en tips

- Zorg voor een rustige trainingsopbouw! Spieren kunnen veel sneller opbouwen dan bijvoorbeeld pezen. Resultaat van een te snelle opbouw is dus vaak peesklachten. Ook is het belangrijk om rustig te beginnen na een vakantie.
- Plotselinge intensieve veranderingen van belasting voorkomen. Voorbeelden hiervan:
 - Ineens overgaan van lopen op zachte ondergrond naar altijd lopen op harde ondergrond.
 - Ineens zeer lange (berg)wandelingen maken zonder voorbereiding.
- Zorg voor goede (loop)schoenen.
 - Laat eventueel zooltjes aanmeten voor een afwijkende voet- en/of onderbeenstand.
 - Wissel bij overgang van nieuwe loopschoenen eerst nog af tussen oude en nieuwe schoenen.
- Bij beginnende klachten is de belasting reduceren door minder lang achtereen, met minder snelheid en met kleinere paslengte te lopen, liefst op een zachte ondergrond soms voldoende om de klachten te verminderen en uiteindelijk weer klachtenvrij te raken.

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

Pijn aan de achterzij- de van het bovenbeen

De hamstrings of achterdijbeenspier(en) is de verzamelnaam voor drie spieren aan de achterzijde van het bovenbeen. Alle drie de spieren lopen van het zitbeen naar het onderbeen. De hamstrings werken voor zowel het heup- als het kniegewricht. In de heup helpen ze om het bovenbeen te strekken. In het kniegewricht buigen de hamstrings het onderbeen. Daarnaast controleren de hamstrings ook de draaibeweging in de knie. In de knieholte zijn de pezen van de hamstrings goed te voelen. De spier kan tijdens een te grote inspanning verrekken of inscheuren.

Lokalisatie



Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

Pijn aan de achterzijde van het bovenbeen

Symptomen

Tijdens activiteit kan het gebeuren dat de spier overbelast wordt. De spier kan dan verrekken of (in)scheuren. Tijdens een verrekking ontstaat in korte tijd een toenemende pijn op een specifieke plek in de achterdijbeenbeenspier. Door bijvoorbeeld vermoeidheid en/of een plotseling aanspanning van de spier. Bij een verrekking scheuren geen spiervezels, zoals bij een scheuring. Er zal dan ook geen blauwe verkleuring optreden.

Een scheuring ontstaat plotseling. Tijdens een afzet met lopen of springen ontstaat een gevoel van een klap tegen de spier. Daarom wordt een spierscheur ook wel zweepschlag genoemd. Afhankelijk van het aantal vezels dat scheurt is er sprake van een kleine of een grote spierscheur. De spierscheur ontstaat meestal in het dikke deel van de spier. Behalve de vezels van de spier scheuren er ook bloedvaten en lymfevaten.

De symptomen van een spierverrekking of scheuring verschillen. Een verrekking is minder erg. Tijdens het lopen komt vrij plotseling pijn op (vaak op een specifieke plek in de spier), door vermoeidheid en/of een plotselinge aanspanning van de spier.

Een scheur is heftiger en heeft de volgende symptomen:

- Er is een plotselinge scherpe pijn, precies op de plek waar de scheur is ontstaan. Dit is een andere pijn dan bij een spierkramp die meestal wel herkend wordt. Bovendien is bij kramp de spier keihard, terwijl bij een spierscheur de spier zacht aanvoelt.
- Er kan een zwelling ontstaan na enige tijd, afhankelijk van de ernst van de scheur. Ook kan er een bloedingstorting/blauwe plek ontstaan (vaak na een aantal dagen). Ook deze is weer afhankelijk van de ernst van de scheur. De bloedingstorting zit vaak niet op de plek van de scheur: het bloed dat door de gescheurde bloedvaten uittreedt zakt tussen de weefsels door de zwaartekracht naar een lagere plek.
- Rek op de spier en aanspanning van de spier zijn zeer pijnlijk. Normaal bewegen is niet meer mogelijk.
- Op de plaats van de scheur kan er een voelbare of zelfs zichtbare holte of gleuf ontstaan zijn.

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

*Pijn aan de achterzijde van het bovenbeen***Oorzaken**

Een plotselinge snelle (en daardoor grote) belasting van een spier kan leiden tot een verrekking of spierscheur. Dit kan gebeuren als u zich afgezet tijdens een sprintje of bij het neerkomen na een sprong. Maar ook minder extreme krachten op een niet voorbereide spier kunnen een verrekking/scheur doen ontstaan.

De volgende factoren kunnen een rol spelen:

- De spier is nog niet goed opgewarmd, maar er wordt wel snelle of grote belastingen gevraagd. Een warming-up is dus altijd belangrijk. Bij koud weer extra belangrijk.
- Ook leeftijd kan een rol spelen: de spieren worden helaas was stijver als we ouder worden. Een wat langere warming-up is dan belangrijk.
- Een te snelle, te intensieve of te eenzijdige trainingsopbouw.
- Vermoeidheid. Als iemand moe is of grieperig en gaat sporten, dan is de belastbaarheid lager dan normaal.
- Kou en vochtige omstandigheden. Bijvoorbeeld: hardlopen als het vriest en dan toch in een korte broek. De doorbloeding van de spieren kan dan minder goed zijn dan nodig is voor de gevraagde belasting. Bescherm de spieren in dat geval. Trek een trainingsbroek aan.



Start
BlessuresPijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

Pijn aan de achterzijde van het bovenbeen**Uw eigen rol**

Wanneer de spier alleen verrekt is, is behandeling vaak niet nodig. De volgende dag is het alweer mogelijk om rustig te wandelen. Door regelmatig de spier rustig te rekken, meerdere keren per dag. De spanning van de spier neemt daarvoor af en deze krijgt weer zijn normale lengte. In de loop van de dagen is het dan ook mogelijk om steeds makkelijker te lopen en zelfs het hardlopen weer op te bouwen.

Een zweepslag heeft wel behandeling nodig. De eerste twee dagen is het belangrijk om het been rust te geven. De volgende maatregelen zijn het meest belangrijk:

Rust: Het been niet belasten (rust), maar wel regelmatig bewegen; zonder pijn de voet op en neer bewegen en rondjes draaien met de voet. U kunt op krukken lopen en eventueel een hakverhoging of tapen van de kuit kan de (teveel) trekkracht op de spier voorkomen.

IJs: Met ijs of koud water kunt u de hamstring regelmatig koelen. Dit voorkomt een te grote zwelling en vermindert de pijn.

Compressie: Dit kan met een zwachtel of tape. Door tegendruk te geven kan het weefsel niet teveel uitzetten. Dit kan voor pijnverlichting zorgen.

Elevatie: Probeer het been zo vaak mogelijk hoog te leggen. Dit zorgt ervoor dat de zwelling kan afnemen en de wond/scheur beter kan herstellen.

In de eerste twee dagen mag absoluut geen massage en warmte toegepast worden.

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

*Pijn aan de achterzijde van het bovenbeen***Behandeling**

Wanneer de hamstrings na twee dagen nog pijnlijk is en u niet uw normale looppatroon heeft is het belangrijk om naar uw fysiotherapeut te gaan.

Na deze eerste dagen is het heel belangrijk dat er specifiek aandacht gegeven wordt aan de beweeglijkheid van de spier. Een spierscheur is een scheur van een aantal spiervezels. Die genezen meestal redelijk vlot.

Bij die genezing ontstaat littekenweefsel. Als de spier tijdens de genezing niet voldoende op rek gebracht wordt, ontstaat als het ware te kort littekenweefsel. Er ontstaat dan een zwakke plek in de spier, die makkelijk tot herhaling van klachten kan leiden. Om de beweeglijkheid te vergroten is het belangrijk om veel te bewegen zonder hoge belasting. Er kan bijvoorbeeld gestart worden met fietsen, waarbij de hak op de trapper geplaatst wordt.

Bij het lopen met krukken wordt geprobeerd steeds meer de normale voetafwikkeling te maken, nog zonder veel op de voet te steunen. Door de dagen heen wordt de belasting op het been groter, afhankelijk van de pijn. De krukken worden zo in de loop van de dagen/weken afgebouwd.

De kuit wordt daarnaast regelmatig rustig gerekt, waarbij lichte pijn mag optreden. In de eerste twee weken wordt getracht de maximale spierlengte (rek) weer te bereiken.

Nadat de spier zijn normale lengte heeft en het normale wandelen weer mogelijk is, staat de opbouw van de belastbaarheid van de spier centraal. Er wordt gestart met spieroefeningen met lage intensiteit en deze worden door de weken heen opgebouwd naar steeds intensievere belasting (meer gewicht en later ook meer explosieve aanspanningen). Ook wordt er aandacht gegeven aan een goed looppatroon en later aan een goede manier van hardlopen. Daarnaast worden de rekoefeningen op de kuit geïntensiveerd. Tegen het einde van het herstelproces worden steeds zwaardere (sport)specifieke belastingen getraind, voordat weer echt met sport begonnen kan worden.

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

*Pijn aan de achterzijde van het bovenbeen***Prognose**

De prognose van een verrekking is prima. Opbouw naar sport is in tien tot veertien dagen veelal mogelijk. Indien dit niet haalbaar is binnen veertien dagen neem dan contact op met uw fysiotherapeut. Bij een goede behandeling en training is de tijd om weer tot maximale sportbelasting te komen veelal binnen zes tot tien weken.

Preventie

- Zorg voor een goede training. De hele dag zitten en vervolgens fanatiek een of twee keer per week sporten is kenmerkend voor het optreden van blessures.
- Rek regelmatig de hamstrings tot maanden na de overrekking.
- Doe een goede warming-up . Begin niet direct met grote- en snelle spierbelastingen.



Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

Pijn aan de achterzijde van het onderbeen

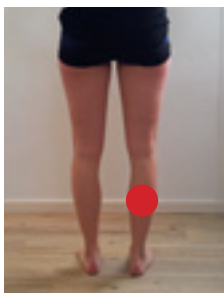
De achterzijde van het onderbeen noemen we ook wel de kuit. De kuit bestaat uit twee grote spieren: de oppervlakkige tweekoppige musculus gastrocnemius en de diepe musculus soleus.

Die spieren komen laag in de kuit samen en hechten via de achillespees aan op het hielbeen van de voet. Ze hebben een functie bij het op de tenen (gaan) staan en het afzetten van de voet zoals bij wandelen, lopen en springen.

Een spier van de kuit kan verrekt raken maar er kan ook een spierscheur in komen. Bij een verrekking ontstaat in vrij korte tijd een toenemende pijn op een specifieke plek in de kuitspier. Bijvoorbeeld door vermoeidheid en/of een plotseling aanspanning van de spier. De verrekking ontstaat meestal in het dikke deel van de kuit, vaak aan de binnenzijde van het been.

Een spierscheur, ook wel zweeps slag genoemd, ontstaat meestal bij een afzet tijdens het lopen of springen. Dit wordt ervaren alsof er plotseling een klap of schop tegen de kuit aan wordt gegeven. Daar komt de naam ook vandaan: het is alsof je een slag met een zweep krijgt. Afhankelijk van het aantal vezels dat scheurt is er sprake van een kleine of een grote spierscheur. De spierscheur ontstaat meestal in het dikke deel van de kuit, meestal aan de binnenzijde van het been. Behalve de vezels van de spier scheuren er ook bloedvaten en lymfevaten waardoor er een blauwe plek ontstaat op de plek waar de spierscheur is.

Lokalisatie



Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

Pijn aan de achterzijde van het onderbeen

Symptomen

Bij een verrekking ontstaat er vrij plotseling een opkomende pijn op een specifieke plek in de spier, die erger wordt bij het voortzetten van de activiteit/beweging. Bij een spierscheur is er plotseling een scherpe pijn, precies op de plek waar de scheur is ontstaan. Na een verrekking is lopen, met eventueel een beetje pijn, wel mogelijk. Na een scheuring niet. Daarnaast kan er bij een spierscheur een zwelling en een bloeding ontstaan. Op de plaats van de scheur kan er een voelbare of zelfs zichtbare holte of gleuf ontstaan.

Oorzaken

Een plotselinge snelle (en daardoor grote) belasting van een spier kan leiden tot een verrekking of scheur. Dit gebeuren als u afzet tijdens een sprint of bij het neerkomen na een sprong gebeuren. Maar ook minder extreme krachten op een daar niet voorbereide spier kunnen een verrekking of scheur veroorzaken. De conditie van de spier bepaalt of de spier alleen verrekt of (in)scheurt.

Factoren die hierin mee kunnen spelen:

- De spier is nog niet goed opgewarmd, maar er wordt al wel snelle of grote belastingen gevraagd. Een warming-up is dus altijd belangrijk. Bij koud weer extra belangrijk.
- De spier kan verkort of stijf zijn. Bijvoorbeeld: De hele week hoge hakken dragen en dan ineens sporten op sportschoenen.
- Ook leeftijd kan een rol spelen: de spieren worden helaas wat stijver als we ouder worden. Een wat langere warming-up is dan belangrijk.
- Een te snelle, intensieve of te eenzijdige trainingsopbouw.
- Vermoeidheid. Als iemand moe is of griepig en gaat sporten, dan is de belastbaarheid lager dan normaal.
- Kou en vochtige omstandigheden. Bijvoorbeeld: hardlopen als het vriest en dan toch in een korte broek. De doorbloeding van de spieren kan dan minder goed zijn dan nodig is voor de gevraagde belasting. Bescherm de spieren in dat geval. Trek een trainingsbroek aan.

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

Pijn aan de achterzijde van het onderbeen

Uw eigen rol

Als u de spier heeft verrekt is behandeling vaak niet nodig. De volgende dag is het vaak alweer mogelijk om rustig te wandelen. Door regelmatig de spier rustig te rekken, meerdere keren per dag. Neemt de spanning van de spier af en krijgt deze weer zijn normale lengte. In de loop van de dagen is het dan ook mogelijk om steeds makkelijker te lopen en zelfs het hardlopen weer op te bouwen.

Een zweepslag heeft wel behandeling nodig. De eerste twee dagen is het belangrijk om het been rust te geven. De volgende maatregelen zijn het meest belangrijk:

Rust: Het been niet belasten (rust), maar wel regelmatig bewegen; zonder pijn de voet op en neer bewegen en rondjes draaien met de voet. U kunt op krukken lopen en eventueel een hakverhoging of tapen van de kuit kan de (te veel) trekkracht op de spier voorkomen.

IJs: Met ijs of koud water kunt u de kuit regelmatig koelen. Dit voorkomt een te grote zwelling en vermindert de pijn.

Compressie: Dit kan met een zwachtel of tape. Door tegendruk te geven kan het weefsel niet teveel uitzetten. Dit kan voor pijnverlichting zorgen.

Elevatie: Probeer het been zo vaak mogelijk hoog te leggen. Dit zorgt ervoor dat de zwelling kan afnemen en de wond/scheur beter kan herstellen.

In de eerste twee dagen mag absoluut geen massage en warmte toegepast worden.

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

*Pijn aan de achterzijde van het onderbeen***Behandeling**

Wanneer de kuit na twee dagen nog pijnlijk is en u niet uw normale looppatroon heeft, is het belangrijk om naar uw fysiotherapeut te gaan.

Na deze eerste dagen is het heel belangrijk dat er specifiek aandacht gegeven wordt aan de beweeglijkheid van de spier. Een spierscheur is een scheur van een aantal spiervezels. Die genezen meestal redelijk vlot.

Bij die genezing ontstaat littekenweefsel. Als de spier tijdens de genezing niet voldoende op rek gebracht wordt, ontstaat als het ware te kort littekenweefsel. Er ontstaat dan een zwakke plek in de spier, die makkelijk tot herhaling van klachten kan leiden. Om de beweeglijkheid te vergroten is het belangrijk om veel te bewegen zonder hoge belasting. Er kan bijvoorbeeld gestart worden met fietsen, waarbij de hak op de trapper geplaatst wordt.

Bij het lopen met krukken wordt geprobeerd steeds meer de normale voetafwikkeling te maken, nog zonder veel op de voet te steunen. Door de dagen heen wordt de belasting op het been groter, afhankelijk van de pijn. De krukken worden zo in de loop van de dagen/weken afgebouwd.

De kuit wordt daarnaast regelmatig rustig gerekt, waarbij lichte pijn mag optreden. In de eerste twee weken wordt getracht de maximale spierlengte (rek) weer te bereiken.

Nadat de spier zijn normale lengte heeft en het normale wandelen weer mogelijk is, staat de opbouw van de belastbaarheid van de spier centraal. Er wordt gestart met spieroefeningen met lage intensiteit en deze worden door de weken heen opgebouwd naar steeds intensievere belasting (meer gewicht en later ook meer explosieve aanspanningen).

Ook wordt er aandacht gegeven aan een goed looppatroon en later aan een goede manier van hardlopen. Daarnaast worden de rekoefeningen op de kuit geïntensiveerd. Tegen het einde van het herstelproces worden steeds zwaardere (sport)specifieke belastingen getraind, voordat weer echt met sport begonnen kan worden.

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

*Pijn aan de achterzijde van het onderbeen***Prognose**

De prognose van een verrekking is prima. Opbouw naar sport is in tien tot veertien dagen veelal mogelijk.

Bij een goede behandeling en training van een zweeps slag is de tijd om weer tot sportbelasting te komen afhankelijk van de grootte van de scheur veelal binnen vier tot acht weken.

Er treden zelden complicaties op. Sommige mensen krijgen na enkele dagen tromboseklachten. Dit openbaart zich doordat pijn, bewegingsbeperking en zwelling toenemen. Bovendien kan de kuit warm aanvoelen en rood zijn. In dat geval is het belangrijk om direct naar de huisarts te gaan.

Preventie

Om herhaling te voorkomen is het belangrijk om niet te vroeg de reguliere sporttraining te hervatten. Ook zijn de onderstaande factoren belangrijk om een herhaling te voorkomen:

- Zorg voor een goede getraindheid. De hele dag zitten en vervolgens fanatiek een of twee keer per week sporten is kenmerkend voor het optreden van blessures.
- Rek regelmatig de kuitspier tot maanden na de zweeps slag.
- Doe een goede warming-up . Begin niet direct met grote en snelle spierbelastingen.



Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

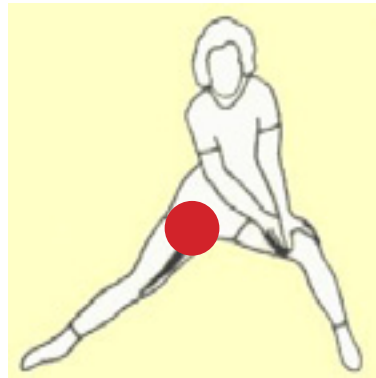
Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

Pijn in de liezen

Een peesontsteking of tendinose is een aandoening waarbij er sprake is van veelal langdurige overbelasting op een pees, waardoor deze geïrriteerd raakt. Elke spier heeft aan beide zijden een pees, waarmee de spier aanhecht op de botten. Peesweefsel is erg sterk en trekvast. Een groot nadeel van pezen is echter dat ze erg slecht doorbloed zijn. Daardoor zijn pezen gevoelig voor overbelasting en is het herstel bij overbelasting vaak trager dan bij bijvoorbeeld spieren. Peesoverbelastingen komen regelmatig voor in de schouder, elleboog, rond de heup de knie en in de achillespees. Typisch voor een peesontsteking is pijn bij aanspanning van de spier van de betreffende pees. De ernst van de tendinose kan veelal worden bepaald door de aangegeven klachten.

Lokalisatie



Symptomen

Bij lichtere vormen van tendinose is volledige belasting mogelijk, maar is de pees aan het begin van de belasting kortere of langere tijd pijnlijk.

Bij ergere tendinose is het normale belastingsniveau niet meer haalbaar, of is vrijwel elke belasting pijnlijk.

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

*Pijn in de liezen***Oorzaken**

Grofweg zijn er twee vormen van overbelasting:

- Door een eenmalige- plotselinge- of langdurige belasting kan de pees in een keer geblesseerd/overbelast raken. De prognose is bij deze vorm van overbelasting gunstig.
- Veel vaker zien we een blessure die heel langzaam is ontstaan, door regelmatige momenten van overbelasting op de pees. De verhouding tussen wat de pees moet doen en dat wat de pees aankan is dan niet meer in balans. Door overbelasting ontstaan kleine scheurtjes die, als ze genegeerd worden, tot langdurige problemen kunnen leiden.

Bij deze veel voorkomende tweede vorm is het uiteraard erg belangrijk om samen met uw fysiotherapeut te achterhalen of er specifieke zaken in houding, beweging of belasting zijn die tot overbelasting hebben geleid.

Uw eigen rol

Zoals gezegd is actieve training de basis van een succesvolle behandeling. Alleen oefenen tijdens de fysiotherapeutische behandeling is onvoldoende. Uw fysiotherapeut zal u vaak al vanaf het begin specifieke oefeningen meegeven die van belang zijn voor een optimaal herstel.

We weten hoe makkelijk het oefenen thuis er bij inschiet. Toch is juist de regelmaat van trainen een belangrijke basis van succes! Probeer voor uzelf vaste oefenmomenten vast te leggen en voor de komende periode in te bouwen in uw dagelijks leefpatroon. U zult er veel baat bij hebben.

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

*Pijn in de liezen***Behandeling**

Wanneer de normale belasting niet meer mogelijk is, dient u een tot drie weken relatieve rust te nemen. In deze weken moet u veel bewegen, echter zonder dat er pijn tijdens het belasten optreedt. Uw fysiotherapeut kan u hiervoor indien nodig een oefening voor thuis meegeven.

Bij deze training wordt nadrukkelijk uw eigen inzet gevraagd, zowel in de fysiotherapiepraktijk als thuis. Er dient dagelijks getraind te worden voor een optimaal resultaat. Een veelgebruikte trainingsvorm in deze periode is fietsen. Andere aspecten die van belang kunnen zijn in deze fase:

- **Rekken:** Middels doelgerichte rekoefeningen kan de spier/pees gerekt worden. Hierdoor wordt de spanning in de pees gereduceerd en de doorbloeding geoptimaliseerd.
- **Coördinatie:** Als er aanwijzingen zijn dat de klachten mogelijk worden veroorzaakt door een bewegingspatroon dat niet optimaal is, dan kunnen er door uw fysiotherapeut specifieke oefeningen en training gegeven worden om de coördinatie en/of houding te verbeteren.
- **Spieren trainen:** Na de eerste drie weken wordt via een gericht trainingsprogramma de belastbaarheid van de pees weer opgebouwd. Tijdens de opbouwtraining wordt gewerkt in de pijn.
- **Doorbloeding verbeteren:** Soms kan het zinvol zijn om via specifieke massagetechnieken en/of Medical Taping de doorbloeding van de achillespees te verbeteren.
- **Aanpassing van de belasting:** In uw werk- en/of privé-situatie komt er, door de activiteiten die u verricht, een bepaalde hoeveelheid belasting op uw pees. Indien er sprake is van specifieke belastingen die het herstel van de blessure in de weg kunnen staan of herhaling van de klacht kunnen veroorzaken, is het soms goed om die belasting specifiek te verlagen. Dit bepaalt u in goed overleg met uw fysiotherapeut.

In de daarop volgende periode van de training wordt de pees bewust in toenemende mate belast met speciale oefeningen



Start Blessures

Pijn onder het hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de achillespees

Pijn aan de buitenzijde van de knie

Pijn aan de voorzijde van de knie

Pijn aan de voorzijde van het onderbeen

Pijn aan de achterzijde van het bovenbeen

Pijn aan de achterzijde van het onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

Pijn in de liezen

die uw fysiotherapeut met u zal doornemen. Deze krachttoefeningen moeten een draaglijke pijn uitlokken. Gedurende de eerste weken van dit opbouwprogramma kan het zijn dat de klachten erger worden. Laat u hierdoor niet uit het veld slaan. Na verloop van tijd zult u merken dat de klachten minder worden.



Prognose

De totale duur van de behandeling bij een tendinose is sterk afhankelijk van de mate van klachten en welke pees is aangedaan. Bij lichte vorm van tendinose is het mogelijk om na een tot drie weken weer rustig het trainingsprogramma op te pakken. Bij de ernstigere vormen kunt u hiervoor zes tot zestien weken aanhouden.

Preventie

Door goed te onderzoeken welke oorzaken hebben meegepeeld bij het ontstaan van de klachten kan herhaling van klachten voorkomen worden. Allereerst is het belangrijk dat uw lichaam in algemeenheid goed belastbaar is. Beweegt u genoeg en met voldoende afwisseling? Aan de andere kant kunnen bepaalde gewoonten in werk en/of sport ook leiden tot hernieuwde overbelasting. Indien nodig zal uw fysiotherapeut u adviseren.

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

Pijn in de lage rug

De wervelkolom bestaat uit zeven nekwerfels, twaalf borstwerfels, vijf lendenwerfels en het heiligbeen. De lage rug bestaat uit de laatste vijf lendenwerfels en het heiligbeen. Het gewricht tussen het bekken en het heiligbeen wordt ook wel sacro-iliacaal gewricht genoemd.

Er zijn twee mogelijkheden waarom er pijn in de lage rug optreedt. De eerste is door een blokkade in dit gebied. De tweede mogelijkheid is dat de gewrichten ten opzichte van elkaar instabiel zijn. Er treden regelmatig ongewenste, niet gecontroleerde bewegingen op.

Een blokkade in het bekken of de lage rug ontstaat wanneer de gewrichtsvlakken ten opzichte van elkaar verschuiven en vervolgens blokkeren (vastzitten). Er is daarbij dus geen sprake van een verandering in de bot- of kraakbeenstructuur. Er is veelal geen sprake van echt letsel. Blokkeringen reageren goed op rechtzetten (manipulatie) of manuele therapie. Typisch voor de blokkering is een zeer snelle (binnen een dag), gedeeltelijke en directe verbetering van de klacht na de passieve manipulatie.

Stabiliteit wordt verkregen door enerzijds de gewrichtsvorm en de banden beide delen met elkaar verbinden (de passieve stabiliteit) en anderzijds door specifieke spieren die de gewrichten stabiel ten opzichte van elkaar houden en zorgen voor gecoördineerde beweging. Wanneer de banden onvoldoende stevigheid bieden en/of de spieren onvoldoende controle op het gewricht uitoefenen waardoor regelmatig klachten optreden, spreekt men van instabiliteit. Bij klachten door instabiliteit is er veelal geen sprake van een echt letsel. Er is niet echt iets stuk, maar er kan wel sprake zijn van kortdurende inklemming van structuren en irritatiereacties die de pijn veroorzaken.

Lokalisatie

De laatste vijf werfels en het heiligbeen van de wervelkolom. De overgang van beide bekkenhelften naar het heiligbeen, het sacro-iliacale gewricht.

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

*Pijn in de lage rug***Symptomen**

Een blokkering ontstaat vrij plotseling met een bewegingsbeperking en soms een afwijkende rug- of bekkenstand. Vaak gaan de klachten gepaard met pijn.

Instabiliteit heeft andere symptomen:

- Bij lang wandelen, staan en slenteren nemen de klachten vaak toe
- Schietende kortdurende pijn, bij relatief lage belasting.
- Bij lichte bewegingen kunnen klachten optreden. (zoals veters strikken)
- De pijn trekt vrij vlot weer weg, maar soms kunnen de klachten ook leiden tot een irritatiereactie in de rug waardoor de klachten dagen tot enige weken aanwezig kunnen zijn.
- Vaak helpt een rugbrace, waarbij u zich zekerder voelt. Hoewel de pijn na een irritatiereactie soms bijna ondraaglijk kan zijn, betekent dit niet dat er iets kapot is in uw rug. Het is vaak een forse reactie op een irritatie.

Oorzaken

De oorzaken van een blokkering zijn nog niet helemaal duidelijk. Er zijn vele verschillende veroorzakende factoren, zoals bijvoorbeeld een ongecontroleerde beweging, houdingsafwijkingen of structurele/functionele veranderingen aan het gewricht en het omliggende gebied. Ook onvoldoende goede controle van de stabiliserende spieren die de verschillende wervels met elkaar verbinden kan een oorzaak zijn.

Er zijn twee belangrijke factoren bij het ontstaan van een instabiliteit:

1. Onvoldoende controle van de stabiliserende spieren die van invloed zijn op de stabiliteit tussen het heiligbeen en het bekken. Dit verlies aan controle kan te maken hebben met een inactieve leefstijl en langdurig aanhoudende pijnklachten.
2. De banden die de gewrichten bij elkaar moeten houden zijn flexibeler geworden. Gedurende de zwangerschap bij vrouwen worden de banden die de gewrichten bij elkaar houden flexibeler. Dat is uiteraard belangrijk in relatie tot de geboorte van het kind, maar kan in de loop van de zwangerschap en ook soms daarna leiden tot bekkenklachten.

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

Pijn in de lage rug**Uw eigen rol**

Wanneer u pijn in de rug heeft, is het belangrijk om wel in beweging te blijven. Pas uw activiteiten aan. Indien bewegen niet meer mogelijk is kunt u maximaal twee dagen bedrust nemen. Bel wel direct uw fysiotherapeut voor een afspraak. U kunt eventueel twee tot drie dagen pijnstillers innemen. Probeer zo snel mogelijk weer uw normale activiteiten op te pakken.

Dus: niet forceren, maar wel weer snel in beweging komen en belasten.

In veel gevallen zal het volgende u kunnen helpen:

- In het begin veel afwisselen tussen liggen en lopen
- Als u zit, doe dit dan op een hoge stoel. Houd uw rug gestrekt, eventueel gesteund door een kussen in de rug.
- Wandelen, waarbij u probeert om uw rug langzaam meer gestrekt te houden.
- Veel bewegen zonder forceren, bijvoorbeeld door vijf tot tien minuten kleine bewegingen in uw onderrug uit te voeren.
- Voer in elk geval specifieke oefeningen uit die u van uw fysiotherapeut meekrijgt voor thuis.

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

*Pijn in de lage rug***Behandeling****Bij een blokkering**

Wanneer een gewricht geblokkeerd is, lukt het niet om zonder therapie van de klachten af te komen. Via mobilisaties (beweeglijk maken) of manipulaties (opzettelijk herplaatsen, veranderen) kan de fysiotherapeut snel resultaat boeken en de klachten doen verminderen.

Het is een wijdverbreide misvatting dat door veelvuldige manipulatie de banden op den duur uitrekken (verslijten). De praktijk wijst uit dat bij cliënten die vaak gemanipuleerd worden, de perioden tussen twee blokkeringen korter worden. Nieuwe informatie wijst er echter op dat uitgerekte banden hier niet verantwoordelijk voor zijn, maar een steeds slechter reagerend sturingssysteem van het spierstelsel.

Bij instabiliteit

Als u voor het eerst rugklachten op basis van een irritatiereactie heeft, zal uw fysiotherapeut u meestal kort begeleiden door voorlichting, adviezen, instructie en oefeningen. Er zal geen lang behandeltraject nodig zijn.

Als u regelmatig rugklachten heeft, kan de behandeling wat langer duren. Dit om herhaling in de toekomst ook zoveel mogelijk te voorkomen. Er zal specifiek gekeken worden naar factoren die bij deze herhaalde rugklachten een rol kunnen spelen (zoals ongetraindheid, instabiliteit in de rug, werkplekergonomie, manier van werken of stress). Bij vaker terugkerende rugklachten door instabiliteit van de onderrug zal een specifiek oefenprogramma geadviseerd worden om uw onderrug te stabiliseren en klachten in de toekomst sterk te verminderen. Als de klachten heel ernstig zijn, kan een brace soms uitkomst bieden om de rug extra te ondersteunen.

Pijn onder het
hielbeen/voet

Pijn aan de enkel

Pijn aan de
achillespeesPijn aan de
buitenzijde
van de kniePijn aan de
voorzijde van
de kniePijn aan de
voorzijde van
het onderbeenPijn aan de
achterzijde van
het bovenbeenPijn aan de ach-
terzijde van het
onderbeen

Pijn in de liezen

Pijn in de lage rug

*Pijn in de lage rug***Prognose**

Bij een blokkade is kortdurende behandeling middels manuele therapie of manipulatie vaak de meest adequate behandeling. In veel gevallen treedt na een behandeling binnen een dag al een verbetering op. Vaak zijn drie tot zes behandelingen met manuele therapie voldoende.

Wanneer er (regelmatig) klachten zijn vanwege instabiliteit in de rug, is het noodzakelijk om een langer trainingsprogramma te volgen. Wanneer dit programma volledig is afgerond (minimaal zes tot twaalf maanden) en daarna een actieve levensstijl wordt gehandhaafd is de prognose goed.

Preventie

Om herhaling te voorkomen is een trainingsprogramma met specifieke coördinatie- en stabilisatietraining belangrijk. Een dergelijk programma duurt drie tot twaalf maanden om zodoende de stabiliserende spieren goed te kunnen trainen en de rug te versterken.

Daarnaast is een actieve leefstijl met regelmatig bewegen belangrijk om het lichaam in vorm te houden. Met name actief wandelen (met goede inzet van de armen) is hierbij een prima bewegingsvorm.

