

# FYSIOTHERAPIE



Door Anita Veron  
Topfysiotherapie Hilvarenbeek

## Behandelmogelijkheden bij chronische peesklachten

De overgang van een spier naar het bot noemen we een pees. Het is een stevige witte structuur die de kracht en energie uit de spier overdraagt op het bot waardoor beweging in een gewricht kan ontstaan.

Wanneer u uw spieren overbelast, kunnen de pezen gaan irriteren en zelfs ontsteken. Dit levert pijnklachten op. Dit komt regelmatig voor en de klachten houden meestal een langere periode aan. Een pees kan veel opvangen maar is niet zo goed doorbloed (vandaar de witte structuur) waardoor peesblessures vaak langer duren. Overbelasting kan optreden bij langdurig dezelfde beweging (repetitief werk) of een acute overbelasting (bijvoorbeeld een val). Overige oorzaken van peesklachten zijn ouderdom, onderbelasting (bijvoorbeeld wanneer u lang in het gips zit), onderliggende aandoeningen (bijvoorbeeld reuma) of verkalking van de pees.

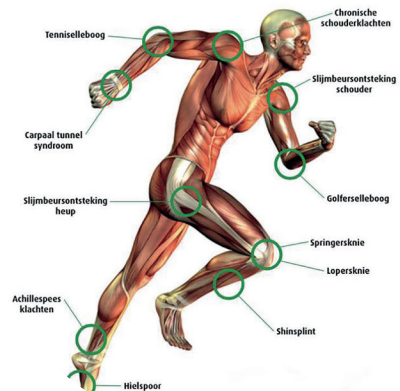
### Meestvoorkomende lichaamsdelen waar peesklachten kunnen ontstaan:

- Schouder
- Achillespees
- Hiel (hielspoor)
- Elleboog (tenniselleboog/golferselleboog)
- Knie (springersknie)
- Scheenbeen (springschenen)

### Er bestaan verschillende stadia van peesklachten die hieronder worden genoemd

1. Pijn, stijfheid en vermoeidheid die optreedt na beweging
2. Korte pijn wanneer u een beweging start
3. Pijn die regelmatig terugkomt
4. Pijn die aanwezig blijft wanneer u aan het bewegen bent
5. Pijn is continu aanwezig, ook wanneer u uw spieren niet aan het belasten bent

Herkent u één van deze klachten, dan is het raadzaam een fysiotherapeut te raadplegen.



## Echografie en shockwave therapie is een erg effectieve aanvulling bij de behandeling van peesklachten

### Welke behandelmogelijkheden zijn er bij de fysiotherapeut?

#### Oefentherapie

Allereerst kijken we naar de oorzaak van de klacht en geven we u gerichte (leefstijl/houding) adviezen en oefentherapie.

#### Echografie

Met een echo kunnen we de pezen in beeld brengen op een scherm en gericht kijken wat de pijn veroorzaakt. In combinatie met het lichamelijke functie-onderzoek kunnen we de blessure beter inschatten.

#### Shockwave therapie

Onderzoek toont aan dat shockwave therapie vaak goede resultaten geeft bij deze klachten.

Shockwave therapie is een behandeling waarbij er door middel van een behandelkop 'schokgolven' (hoog energetische pulsen) op de klacht worden gericht. Ze veroorzaken in het lichaam een biologisch effect. Het weefselherstel wordt gestimuleerd, de stofwisseling en bloedcirculatie verbetert, verkalkingen worden 'vergruisd' (zachter gemaakt waardoor de structuur van de verkalking verandert en het lichaam de kalk beter en effectiever kan oplossen). Hierdoor worden de pijnklachten bestreden. Deze behandeling wordt altijd gecombineerd met training en huiswerk oefeningen.