

Tendinopathie

Chronische peesklachten

Uw specialist heeft bij u een tendinopathie vastgesteld.

U leest in deze brochure:

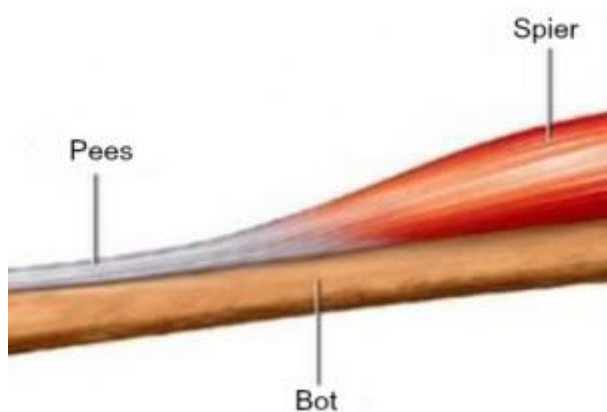
- Wat is tendinopathie;
- Hoe ontstaat tendinopathie;
- Wat de klachten kunnen zijn;
- Welke behandeling mogelijk is.

Deze brochure is bedoeld als aanvulling op de informatie die u van uw arts heeft ontvangen. Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de polikliniek orthopedie.

Wat is tendinopathie?

De wetenschappelijke naam voor een peesblessure is tendinopathie (tendon=pees en pathos=ziekte).

Een pees is het uiteinde van een spier en zit vast aan het bot. Als een spier samentrekt, brengt de pees de kracht over op het bot, waardoor dit gaat bewegen in een gewricht. De pees bestaat uit strengen eiwit die langs elkaar kunnen schuiven, maar niet samentrekken en bestaat uit veel water en weinig cellen.



Hoe tevreden bent u over uw specialist of ziekenhuis? Geef uw mening op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)

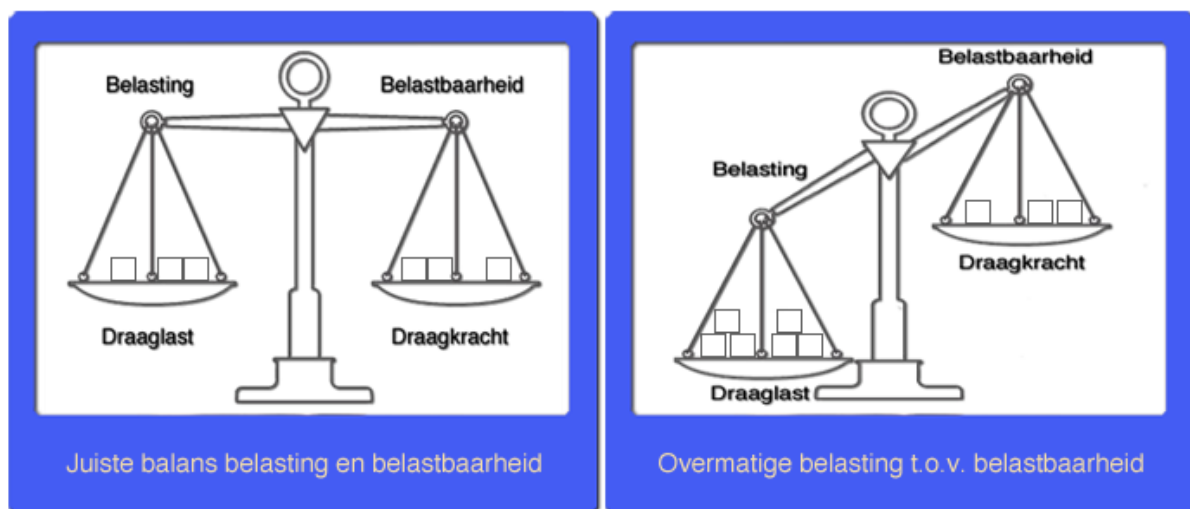
De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Hoe ontstaat tendinopathie?

Bij een tendinopathie is er sprake van kwaliteitsverlies in het peesweefsel. Dat kan zijn door overbelasting of veroudering of een combinatie van beiden. Zo komt tendinopathie voor bij (top)sporters, maar ook bij actieve ouderen. Doordat de steeds terugkerende trekkrachten te groot worden en/of te lang inwerken, kan schade ontstaan aan het peesweefsel. Een pees van een oudere patiënt is vaak minder goed bestand tegen hoge belasting dan die van een jongere patiënt. Tendinopathie kan overal in het lichaam voorkomen bijvoorbeeld in de knie, schouders, pols, voet of elleboog.

Andere oorzaken van een tendinopathie zijn:

- leeftijd (slijtage);
- overgewicht;
- instabiliteit van de enkels of voetafwijkingen;
- verschil in beenlengte;
- nieuwe sport of hobby;
- trainen voor marathon of bergwandelen op vakantie;
- harde ondergrond bij het sporten;
- ongetraind fanatiek sporten;
- externe risicofactoren zoals ondergrond, weersomstandigheden en sportuitrusting.



Figuur 2: De balans tussen belasting en belastbaarheid. Als de belasting hoger is dan de belastbaarheid ontstaan er klachten.

Er zijn twee vormen van overbelasting: de acute en de chronische overbelasting. Bij de acute overbelasting (zoals na een forse wandeling/hardloopwedstrijd), ontstaan de klachten in een vrij korte tijd. Het 'probleem' zit hem vooral in de **(te grote) belasting**.

Chronische overbelasting betekent dat de belasting (relatief) te hoog is voor de belastbaarheid. Vaak is de belastbaarheid dan al langere tijd aan het afnemen en kan zelfs een lage belasting al leiden tot een overbelasting. Dit heeft een veel geleidelijke en wisselender beloop. Het 'probleem' zit hem nu vooral in de **(te lage) belastbaarheid**.

Welke klachten heeft u bij tendinopathie?

In eerste instantie treden er direct na het sporten of andere activiteiten lichte pijnklachten op die na een tijdje weer verdwijnen. Wordt er niks met deze klachten gedaan kan de pijn verergeren en aanhouden. In ernstige gevallen is de pijn continu aanwezig en verdwijnt deze ook niet meer in rust.

Vooraf na rust of in de ochtend als u uit bed komt kan het gebied rond de pees stijf aanvoelen en voelt de pees gezwollen aan.

Tendomax

Binnen het orthopedisch centrum is er een speciale afdeling voor patiënten met o.a. achillespeesproblemen; Tendomax. Binnen deze afdeling werken sportartsen, orthopedisch chirurgen, sportfysiotherapeuten en podologen nauw samen en kijken wat voor u de beste behandeling is.

Behandelmogelijkheden

Er zijn verschillende behandelmogelijkheden variërend van oefeningen tot operatie. In de behandeling van peesklachten wordt een vaste volgorde aangehouden.

Herstellen van de balans tussen belasting (1) en belastbaarheid (2) en het (op indicatie) corrigeren van individuele (risico)factoren (3).

1. Belasting regulatie

De (dagelijkse) belasting op de pees moet worden aangepast aan de belastbaarheid van de pees. Op deze manier wordt de pees niet 'overbelast' of 'onderbelast'. Zo heeft u minder klachten, kunt u uw oefeningen beter doen en heeft de pees de mogelijkheid om zich te herstellen. Van belang is dat u in de gaten houdt welke pijn en reactie u heeft op de oefeningen (pijn en stijfheid de volgende dag) .

2. Oefentherapie

Het doel van de oefentherapie, onder begeleiding van de fysiotherapeut, is het verhogen van de belastbaarheid, zodat de activiteiten die u wilt ondernemen geen klachten meer geven. U doet dagelijks oefeningen volgens het schema/de instructies van de fysiotherapeut. Hoe snel u dit programma kunt opbouwen hangt af van de ernst van uw klachten. Het doel is om met een geleidelijke opbouw van de oefeningen de pees in kleine stapjes steeds sterker te maken zodat u uw activiteiten in het dagelijks leven kunt uitbreiden en, indien mogelijk, ook weer pijnvrij kunt sporten.

3. Individuele risicofactoren

De behandeling wordt aangevuld met optimalisatie/correctie van individuele (risico)factoren (op indicatie: inlegzolen, manuele therapie, stabiliteitstraining, advisering stoppen roken, gewichtsreductie, aanpassen medicatie etc.). Binnen Tendomax werken wij nauw samen met sportpodologen, orthomanueel geneeskundigen en diverse fysiotherapiepraktijken. Het komt regelmatig voor dat na een analyse van het looppatroon een inlegzool wordt aangemeten om de stand van de voet te corrigeren.

Ultrasone onderzoek

Voor patiënten met hardnekkige peesproblemen is er de mogelijkheid om een Ultrasone Tissue Characterisation (UTC) onderzoek te krijgen. Dit onderzoek biedt meer inzicht in het probleem van de pees dan andere onderzoeken. Het helpt om te bepalen of oefeningen afdoende zijn of dat we een andere behandeling moeten starten.

Medische shockwave therapie

Een volgende stap bij de behandeling van uw peesblessure kan de medische shockwave therapie zijn. Bij dit onderzoek wordt een apparaat gebruikt met een hele hoge energie afgifte, waardoor een of enkele behandelingen genoeg zijn om de structuur van de pees te verbeteren. Daardoor wordt de pees weer beter belastbaar. Vanwege de grote intensiteit noemen we dit de medische shockwave.

Operatie

Chirurgisch behandelen van een peesaandoening wordt zo lang mogelijk uitgesteld, maar soms is operatie nog de enige mogelijkheid. Met injecties van pezen is men erg terughoudend omdat er in wetenschappelijke artikelen schadelijke effecten op het peesweefsel zijn beschreven.

Zowel na shockwave als operatie blijven de principes van belasting/ belastbaarheid gelden. Door deze behandelingen krijgt de pees als het ware een duw in de goede richting, maar blijft het belangrijk de belastbaarheid weer verder op te bouwen.

Belangrijke telefoonnummers

Bij vragen en problemen kunt u contact met ons opnemen:

Tijdens kantooruren

Polikliniek Orthopedisch Centrum Máxima,
telefoon (040) 888 86 00.

Buiten kantooruren

Spoedeisende hulp (eerste hulp) locatie Veldhoven,
telefoon (040) 888 88 11.

Voor een afspraak kunt u terecht op de polikliniek in zowel Eindhoven (route 071) als Veldhoven (route 066). Planbare operaties worden verricht in Eindhoven. Voor meer acute en complexe zorg kunt u terecht in Veldhoven.