

Peesletsel

Peesletsels komen regelmatig voor bij het sporten. Veel voorkomende locaties van een peesletsel zijn de schouder, voornamelijk van de supraspinatus en de biceps brachii, de aanhechting van de strekkers van de pols bekend als een tenniselleboog, onder de knieschijf en de achillespees. Hierin wordt uitgelegd wat een peesletsel inhoudt en wat er aan gedaan kan worden.

De pees

Een pees is een verbinding tussen een spier en een bot, waarmee de spieractiviteit op het bot wordt overgedragen. Hierdoor worden botdelen ten opzichte van elkaar bewogen. De functie van pezen is om krachten op te vangen en te regenereren. Een pees bestaat uit een vaste wit glanzende structuur en is slecht doorbloed. Door de slechte doorbloeding duurt een peesblessure over het algemeen langer dan een spierblessure.

De meest voorkomende oorzaak van een peesblessure is overbelasting door het maken van repeterende bewegingen of zware voortdurende belasting. Daarnaast kan door een verminderde belastbaarheid van het weefsel bijvoorbeeld door oververmoeidheid of letsel van een gewricht een andere oorzaak zijn.

Peesletsels

Peesletsels kunnen in 5 stadia onderverdeeld worden, toenemend in zwaarte.

- Stadium 1:** Pijn na afloop van de belasting.
Er is een gevoeligheid na afloop van zware inspanning, die na enkele uren weer verdwijnt, er is dus geen pijn tijdens inspanning.
Er is een stijfheid van de pees, vooral 's ochtends.
- Stadium 2:** Er is pijn bij aanvang en na afloop van de belasting.
Deze pijn blijft langer aanwezig. Er kan een ochtendpijn aanwezig zijn.
- Stadium 3:** Pijn bij aanvang, na enige tijd en na afloop van de belasting.
Bij belasting is er een dofpe zeurende pijn. Soms verdwijnt deze pijn pas na enkele dagen.
De prestatie is nog goed.
- Stadium 4:** Toenemende pijn gedurende de belasting.
- Stadium 5:** Hevige pijn in rust, belasten is onmogelijk geworden.



Duidelijk is dat overbelasting moet worden voorkomen maar dat geldt ook voor onderbelasting. Een aantal eenvoudige aanpassingen kunnen de lokale belastbaarheid van de pees sterk verhogen.



Fysiotherapeutische behandeling

De fysiotherapeutische behandeling bestaat uit herstelbevorderingen van de lokale stoornissen in en rondom de pees en herstel van de actieve functie in werk en sport. In de eerste 2 weken van de behandeling staat het herstel van lokale weefselsamenstelling en het behoud van de functie op de voorgrond. In feite wordt de ontstekingsreactie nagebootst. Door middel van fricties (een massagetechniek) leidt dit tot het schoonmaken van het aangedane weefsel waarna bindweefselgroei kan plaatsvinden. Daarnaast wordt gestart met een licht oefenprogramma.

In de tweede fase van de behandeling is het optimaliseren van weefselherstel van belang. Hierbij wordt bindweefsel van goede kwaliteit gemaakt met een goede oriëntatie van de vezels en voldoende trekvastheid. Nu staat voornamelijk oefentherapie op de voorgrond, zowel in de praktijk als in de thuissituatie. De

oefeningen moeten niet te zwaar maar ook niet te licht zijn, aangezien overbelasting maar ook onderbelasting moet worden voorkomen. In de eerste weken ligt het accent van de oefentherapie om de relatie tussen belasting en belastbaarheid in evenwicht te brengen. Na een aantal weken worden de oefeningen in zwaarte opgevoerd waardoor het accent meer op verbetering van de mobiliteit en spierkracht ligt. Aan het eind kan meer richting sportspecifiek getraind worden.

Het uiteindelijke doel is volledige hervatting van werk en sport.

CURA
FYSIOTHERAPIE

PCT
Physio Consultancy & Training

Sportfysiotherapie
Sportrevalidatie & Sportbegeleiding

Hoofdweg 634
2132 MK Hoofddorp
Tel: 023-5555290 / Fax: 023-5555299
info@cura-fysio.nl / info@physioct.nl
www.cura-fysio.nl / www.physioct.nl