

Cliënt informatie

Peesontsteking (tendinose)

Wat is een peesontsteking / tendinose?

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 en knie en in de achillespees.

Grofweg zijn er twee soorten overbelastingen / blessures:

1. Door een eenmalige plotselinge of langdurige belasting kan de pees in een keer geblesseerd/overbelast raken. (denk aan een val die opgevangen moet worden of aan een weekend lang plafonds witten). De prognose bij deze vorm van overbelasting is veelal gunstig.
2. 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 microscheurtjes die, als ze gebagatelliseerd worden, tot langdurige problemen kunnen leiden.

Hoe wordt het vastgesteld?

Typisch is pijn bij aanspanning van de spier.

Afhankelijk van de lokalisatie van de blessure is het aanspannen van de spier in verschillende posities pijnlijk. Soms is de spier zelf verhard.

De anamnese deelt in, hoe zwaar de graad van een chronische blessure is:

- | | |
|----------|--|
| Graad 1: | pijn na de belasting/training, neemt echter binnen een dag weer af |
| Graad 2: | pijn aan het begin van de belasting/training, neemt echter vrij snel af. |
| Graad 3: | pijn aan het begin van de training/belasting die na langere tijd afneemt. |
| Graad 4: | blijvende pijn tijdens de training/belasting, oude belasting is niet mogelijk. |
| Graad 5: | belasting moet gestaakt worden. |
| Graad 6: | pijn in rust en die ook na langere tijd rust niet verdwijnt. |

Hoe wordt een peesontsteking / tendinose behandeld?

Relatieve rust

Vanaf stadium 4 dient een aantal weken relatieve rust genomen te worden. In deze weken dient zoveel mogelijk bewogen te worden zonder dat belastingspijn optreedt. Uw fysiotherapeut zal u hiervoor 1 of 2 oefeningen geven, die u ook thuis kunt uitvoeren. Dit kunnen soms kleine bewegingen zijn die veelvuldig gemaakt worden. Bij klachten in stadium 1,2 en 3 kan op het oude niveau verder belast/getraind worden. Soms kan een hulpmiddel zoals hakverhoging of een speciaal bandje zinvol zijn om de belasting in die tijd te reduceren.

Doorbloedingverbetering

Indien nodig kan de fysiotherapeut kortdurend specifieke behandelmethoden toepassen om de doorbloeding van de pees te verbeteren. Hiervoor zijn massagetechnieken, in het bijzonder dwarse frictie soms geschikt. Daarnaast kan eventueel gedurende een beperkte periode gewerkt worden met stroomvormen of ultrageluid behandeling.

Naast de lokale behandeling kan het soms ook belangrijk zijn om in het gebied van nek-rug specifiek te behandelen. Zeker wanneer peesklachten beiderzijds in meer of mindere mate aanwezig zijn is dit belangrijk.

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 mede veroorzaakt worden door een niet optimaal bewegingspatroon en/of een niet optimale houding en/of te hoge onnodige spierspanning, dan kunnen er door uw fysiotherapeut specifieke oefeningen en training gegeven worden om de houding, coördinatie en/of spierspanning 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 schouder/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 bepaald u in goed overleg met uw fysiotherapeut. Het kan daarbij van belang zijn dat er een werkplekonderzoek plaatsvindt, uiteraard in overleg met uw werkgever.

Versterking/Kracht

Na de eerste periode van relatieve rust wordt via een gericht trainingsprogramma de belastbaarheid van de pees weer opgebouwd. Tijdens de opbouwtraining wordt veelal gewerkt in de pijn. Door op een juiste manier in deze pijn te trainen wordt na een periode van meer klachten vaak waargenomen dat de klachten duidelijk gaan afnemen en de klacht onder controle gebracht wordt. Om zo snel mogelijk een optimaal resultaat te bereiken is het uiteraard van groot belang om enerzijds voldoende belasting op de pees te zetten maar anderzijds de pees niet te overbelasten waardoor de blessure terugkeert. Het is dus van belang om naast de training in het trainingscentrum ook thuis op een goede manier om te gaan met de mate van belasting op de pees!