

# Pijn aan de pees

Heel wat sporters, zowel recreatieve als professionele, krijgen er vroeg of laat mee te maken: een peesblessure. Niet enkel pijnlijk, maar soms ook van erg lange adem ...

Birgit Janssen – Jeroen Plessers



**D**at partijtje tennis met je kleinkind bleek achteraf bekeken toch niet zo'n goed idee. Als een volleerde sporter liet hij je alle hoeken van het veld zien. Uitgeput en met een pijnlijke elleboog droop je af. Met die vermoeidheid ging het gelukkig daags nadien al heel wat beter. Je elleboog daarentegen bleef een pijnlijk punt. De diagnose van de dokter: tendinitis. In mensentaal een peesontsteking. Al vraagt zelfs die term om extra uitleg.

## Pees versus spier

Een probleem aan de pezen wordt wel eens verward met spierpijn. Niet geheel onlogisch, want beide duiken dan ook meer dan eens op hetzelfde moment op. Wanneer je een beweging uitvoert – neem nu een tennisbal wegslaan – dan zijn het allereerst de spieren in je arm

die samentrekken om die beweging te kunnen uitvoeren. Toch zou je lichaam zonder behulp van je pezen niet in beweging komen. Pezen zijn immers de verbinding tussen de spieren en de botten. Stel je ze voor als een groepje zeer sterke elastische banden. Zij maken dat de spiercontractie wordt overgedragen op de botten en zo daadwerkelijk in een beweging uitmondt.

## Ontstoken of niet?

Zowel pees- als spierproblemen zijn doorgaans te wijten aan een overbelasting. Het grote verschil is dat je van spierpijn meestal enkele dagen later weer bent verlost, terwijl een overbelasting van de pezen je enkele weken tot maanden kan achtervolgen. Zo'n peesblessure kan zich op twee manieren uiten. Het kan tot een >

# Spaar je pezen

Peesblessures komen het vaakst voor aan de schouder, achillespees, elleboog en knieschijf. We zetten op een rijtje hoe je deze blessures herkent, behandelt en vooral wat je kunt doen om te proberen ze te voorkomen.

## Peesontsteking aan schouder

**Symptomen?** Zeurende pijn ter hoogte van de schouder en minder kracht en beweeglijkheid op die plek. Bewegingen boven je hoofd zoals je aankleden of je haar kammen, kunnen pijnlijk zijn, evenals slapen op je geblesseerde schouder.

**Oorzaken?** Deze blessure wordt doorgaans veroorzaakt door repetitieve bewegingen boven het hoofd tijdens het dagelijks werk of het sporten (bv. schilderen, volleybal, zwemmen ...). Grootte, leeftijd en gewicht hebben ook een negatieve invloed.

**Diagnose?** Je huisarts zal enkele tests doen om de symptomen uit te lokken. Daarbij moet je aangeven wanneer je pijn ervaart. Om uit te sluiten dat de pijn afkomstig is van de nek, zal er vaak ook naar je nekzwervel worden gekeken. In sommige gevallen kan een scan (x-ray, MRI of echografie) nodig zijn.

**Behandeling?** Je schouder voldoende laten rusten is de beste remedie. Wanneer de pijn onder controle is, is kinesitherapie aangewezen om de schouder opnieuw aan te sterken.

**Preventie?** Doe je vaak repetitieve of bovenarmse bewegingen, las dan voldoende rustperiodes voor je schouder in. Tracht ook op regelmatige basis oefeningen specifiek voor je schouder te doen. Zo hou je hem sterk en flexibel.

## Achillespeesblessure

**Symptomen?** Dit kan variëren van lichte pijn of stijfheid aan de hiel tot een zwelling of een brandend gevoel. De pijn is doorgaans erger tijdens of na het bewegen en in de ochtend.

**Oorzaken?** Deze blessure komt zowel bij recreatieve als professionele sporters voor en kan veel verschillende oorzaken hebben: plots meer gaan lopen, gewicht, ouderdom, onvoldoende stretchen, slechte looptechniek of onaangepast schoeisel.

**Diagnose?** De arts zal lichtjes drukken op de plek rond je pees. In het geval van een peesablessure zal die gevoelig zijn of gezwollen staan. Je huisarts zal je ook vragen om enkele oefeningen te doen die druk zetten op je pees. Bv. op één been op je tenen gaan staan.

**Behandeling?** Laat je achillespees voldoende rusten. Excentrische oefeningen kunnen de pijn verzachten. Dat zijn spierverlengende oefeningen waarbij de weerstand geleidelijk wordt opgevoerd. Zo wordt de belastbaarheid van je pees verhoogd en het herstel versneld.

**Preventie?** Las steeds een degelijke opwarming in vooraleer je een fysieke inspanning doet en stretch ook nadien. Vermijd trainingen bij koude temperaturen.





## Tennis- of golfelleboog

**Symptomen?** Pijn wanneer je zaken probeert op te heffen of wanneer je een draaiende beweging tracht te maken met je pols. Verergerende pijn bij bepaalde bewegingen, zoals het openen van potten en schudden van handen.

**Oorzaken?** Doorgaans te wijten aan een overbelasting van de strekspieren van je hand (al dan niet door beoefenen van een sport). Die lopen van je pols tot je elleboog. Afhankelijk van de uitgevoerde beweging kan een overbelasting van deze spieren twee pezen aantasten, die aan de buiten- en binnenkant van je elleboog. We spreken respectievelijk van een tennis- en golfelleboog.

**Diagnose?** De dokter zal je vragen om je arm volledig te strekken en je pols omhoog en omlaag te bewegen terwijl hij weerstand biedt. Bij een tennis- of golfelleboog zul je op dat moment pijn ervaren.

**Behandeling?** Het is aangewezen om je elleboog alsook je onderarm zes weken te laten rusten. Ontstekingsremmers kunnen nuttig zijn tijdens de eerste twee weken om de symptomen te verzachten. Daarbij kan eventueel een brace worden overwogen.

**Preventie?** Versterk je spieren in je onder- en bovenarm alsook die in je schouder en bovenrug door middel van oefeningen. Let er ook op dat je sportuitrusting bij tennis, golf, roeien ... op jouw lichaam is afgestemd.

## Springersknie

**Symptomen?** Afhankelijk van hoe ver de blessure is gevorderd, kan de pijn aan de patellapees van je knieschijf opduiken tijdens of na het sporten of zelfs zonder dat je enige activiteit uitvoert.

**Oorzaken?** Meestal te wijten aan overmatig strekken van de knie, wat voornamelijk het geval is bij lopen en sporten waarbij wordt gesprongen zoals basketbal of volleybal.

**Diagnose?** Je huisarts zal nagaan waar precies aan je knieschijf en bij welke oefeningen je exact pijn ervaart. Hij zal ook nagaan of de pijn niet van elders komt, bijvoorbeeld van je heup, je enkel, je hamstring, je quadriceps ...

**Behandeling?** Bij een springersknie is het aangewezen om je knie voldoende te laten rusten. Je kunt de pijn verzachten door middel van ice packs, braces en ontstekingsremmers.

**Preventie?** Beoefen je een sport of heb je een job waarbij je knieën zwaar worden belast, overweeg dan oefeningen om je pezen op die plek te versterken. Stop ook altijd direct wanneer je voelt dat je knie pijn begint te doen.

>  
ontsteking van de pees komen. In dat geval spreken artsen van een tendinitis. Je voelt de pijn en stijfheid dan redelijk snel nadat de pees werd overbelast. De pijn beperkt zich eveneens tot de ontstoken pees. Dat kan je schouder zijn, je hiel, je knie ... Die plek kan dan ook lichtjes zwellen, warm aanvoelen en rood worden. De getroffen pees laten rusten en eventueel een ontstekingsremmer nemen is de boodschap. Door de regel geneest zo'n ontsteking binnen enkele weken. Niet iedere overbelaste pees geraakt echter ontstoken. Frequenter is dat de kwaliteit van de pees langzaam vermindert. In medische termen spreken we dan van een tendinose. Doordat deze aandoening minder acuut is dan een peesontsteking, merk je zelf de pijn ook minder snel op. Gevolg is dat je je dagelijkse activiteiten gewoon blijft uitvoeren, waardoor het herstel van zo'n tendinose vaak veel langer aansleept. Het gaat in vele gevallen om enkele maanden.

### Verhoogd risico

Het merendeel van alle pees-aandoeningen is te wijten aan overbelasting. Iedereen kan er dus mee te maken krijgen. Het vaakst steken zulke blessures de kop op na zware fysieke inspanningen of repetitieve bewegingen, zoals schilderen. Ook bij sporters zijn peesproblemen schering en inslag. De oorzaak is vaak niet ver te zoeken: een te zwaar schema volgen, te snel intensiteit willen opbouwen, te weinig rust inlassen, slechte loopschoenen of een verkeerde trainingstechniek gebruiken, sporten in extreme hitte ... Maar overbelasting is zeker niet de enige boosdoener. Heel wat lichamelijke aspecten kunnen maken dat je sneller een peesblessure oploopt. Eerst en vooral leeftijd. Vanaf 35 jaar neemt het risico op peesaandoeningen stelselmatig toe. Met ouder te worden, neemt de sterkte van je pezen immers af, waardoor ze sneller overbelast geraken. Datzelfde geldt ook voor je BMI. Des te hoger dat is, des te sneller verzwakken je pezen. Geslacht blijkt eveneens een grote impact te hebben, al is nog niet



### Oorzaak niet gekend

Hoewel jaarlijks miljoenen mensen een peesblessure oplopen, is de exacte medische oorzaak nog niet gekend. Het komt dan ook niet enkel bij professionele sporters voor, maar ook bij recreatievelingen en zelfs bij mensen die helemaal niet sporten. Het is voorlopig niet volledig duidelijk hoe de blessure exact ontstaat en zich ontwikkelt. Verschillende studies geven wel aan dat overbelasting ertoe kan leiden dat er kleine scheurtjes in de pees ontstaan. In combinatie met te weinig rust kunnen deze scheurtjes niet direct herstellen en kunnen ze de blessure zelfs verergeren.

## Een peesblessure kan soms maanden duren

geheel duidelijk waarom. Mannelijke atleten zouden bijvoorbeeld vijfmaal meer risico lopen op een blessure van de patellapees (aan de knieschijf) dan vrouwelijke atleten. Men vermoedt dat dit onder meer te wijten is aan het verschil in de lichaamsbouw, de hormonenhuishouding en de ingesteldheid bij mannen en vrouwen tijdens het sporten.

### Rusten is beste remedie

Door het geblesseerde lichaamsdeel voldoende te laten rusten, geef je de pees de nodige tijd om zich te herstellen. Zo voorkom je eveneens dat de pees zwaarder geblesseerd geraakt en verzacht je ook de pijn. Staak dus je sport-activiteiten voor een tijdje en doe het ook in het dagelijkse leven wat rustiger aan. Let wel, rusten is niet synoniem aan niet bewegen. Het is belangrijk dat je, ondanks de pijn, toch licht blijft bewegen en eventueel versterkende oefeningen doet, zodat je peesweefsel goed doorbloed blijft. Een goede doorbloeding betekent immers een sneller herstel.

### IJs enkel nuttig in het begin

IJs kan de eerste twee dagen de pijn verzachten en een ontsteking tegenhouden. Voor een optimaal resultaat omwikkel je je ice pack met een natte handdoek en leg je hem in periodes van 10 minuten op de blessure. Aangezien je er met ijs vlug bij moet zijn, heeft dat vrijwel enkel nut bij ontstekingen die je meteen voelt opkomen.

Braces of steunzolen kunnen ook nuttig zijn. Dergelijke (orthopedische) hulpmiddelen nemen de druk op je geblesseerde pees wat weg. Helaas bestaat er onvoldoende bewijs dat ze effectief helpen om het herstel van je pees te bevorderen op langere termijn. Dat is ook het geval voor alternatieve therapieën zoals shockwavetherapie en inspuitingen met corticosteroïden. Deze zijn vooralsnog onvoldoende onderzocht en hebben niet altijd het gewenste effect. Een operatie kan eventueel worden overwogen als alle andere behandelingen ontoereikend blijken te zijn. ❤️