

## PEESONTSTEKINGEN

Een dure naam voor peesontsteking is tendinopathie. Peesontstekingen ontstaan met name als gevolg van overbelasting. Dit kan een korte felle overbelasting zijn, maar ook een langdurig lichte overbelasting. Beide vormen van overbelasting leiden tot letsel van de interne peesstructuur. Vrij kort daarop komt het lichaam in actie om dit te herstellen.

### BELOOP

Een peesontsteking begint met pijn, indien men voldoende rust neemt zodat de pees zich kan herstellen neemt de pijn af. Bij het herstel van peesweefsel kan men in het algemeen uitgaan van een periode van zes tot acht weken, dan is het peesweefsel qua organisatie hersteld. Echter dan is in de regel het weefsel nog niet klaar voor het, intensieve, gebruik. Afhankelijk van verschillende factoren, zoals leeftijd, lichamelijke conditie, etc, zal volledig herstel in sommige gevallen tot een jaar kunnen duren. Elke cel in die bewuste pees heeft zich dan opnieuw gevormd en zal, onder de juiste omstandigheden, opgewassen zijn voor zijn taak. Indien de overbelasting aanhoudt, zal de pijn aanhouden (of toenemen), de belastbaarheid niet toenemen (of zelfs afnemen) en kan de pees niet of onvoldoende herstellen. Dan blijft de peesontsteking bestaan. Het gevaar bestaat dat bij een langdurige peesontsteking de interne peesstructuur dusdanig aangetast wordt dat het zich niet meer kan herstellen. Deze situatie noemen we een tendinose.

### ONDERZOEK

Een peesontsteking is te diagnosticeren met zogenoemde weerstandstesten, betrouwbaarder is de echografie. Hiermee is ook de mate van herstel te evalueren. In onze praktijk bezitten we een echografie apparaat en hebben we de kennis en vaardigheid om deze onderzoeksmethode toe te passen. Echografie is een belangrijk onderdeel geworden in de diagnostiek. Er is verschil aan te tonen tussen een peesontsteking en/of een tendinose. Dit geeft richting aan de behandelstrategie en adviezen.

### BEHANDELING TENDINOPATHIE

Naast rust kan koude toepassing dmv een ijspakking helpen. Eventueel kunt u in overleg met uw huisarts medicijnen gebruiken.

Zinvol is wel om na te gaan waardoor de pees overbelast is geraakt. Dat kan éénmalig zijn maar het kan ook aan de wijze van bewegen liggen. Uw fysiotherapeut kan dit samen met u nagaan.

### OEFENINGEN

Doe geen oefeningen die u pijn geven. De ontsteking van de pees kan daardoor toenemen of in stand worden gehouden. Indien de pees herstellende is, zal uw fysiotherapeut u gerichte oefeningen opgeven om de belastbaarheid van de pees weer op te bouwen tot het gewenste niveau.

Heeft u vragen, bent u geïnteresseerd of fysiotherapie u kan helpen òf wilt u een afspraak maken? Neem dan contact met ons op onder tel. nr. 0229-215615