

### **Directe toegankelijkheid Fysiotherapie**

U kunt rechtstreeks een afspraak bij ons maken voor een eerste consult zonder tussenkomst van een arts of specialist.

### **Wat mee te nemen bij de eerste behandeling**

- Eventuele verwijfsbrief van de huisarts of specialist
- Identiteitsbewijs
- Pasje ziektekostenverzekeraar
- Een handdoek

### **Kosten en vergoeding**

De kosten van de behandelingen worden vergoed op basis van de polisvoorwaarden van uw ziektekostenverzekeringen.

Voor chronische aandoeningen worden de behandelingen volgens de lijst Borst vergoed uit de basisverzekering, de eerste 20 behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed.

Niet-chronische behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed.

Verder gelden de betalingsvoorwaarden van de FysioWalrave.

### **Fysiotherapeuten**

Onze fysiotherapeuten kunnen u behandelen voor achillespees blessures.

### **Informatie en Behandeling**

Voor informatie of behandeling kunt u contact opnemen met een van onze praktijken van

#### **FysioWalrave in:**

- Almere Haven, Kerkstraat 14a
- Zeewolde, Het Gildenhuis, Gildenveld 83

**tel. nr. 036 – 5318641**

[info@fysiowalrave.nl](mailto:info@fysiowalrave.nl)  
[www.fysiowalrave.nl](http://www.fysiowalrave.nl)

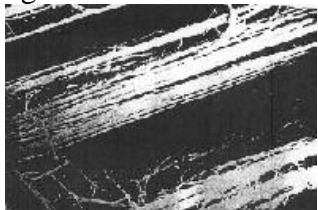
# **ACHILLESPEES BLESSURE**



### De gezonde achillespees

Bij een gezonde achillespees lopen de vezels in een en dezelfde richting. De pees zorgt voor de kracht overdracht van de spieren naar de botten wat resulteert in beweging.

Bij een sprint loopt deze kracht op tot 600 kg/cm<sup>2</sup>.



### De zieke achillespees

bij de zieke achillespees is er sprake van een ontstekingsfase waardoor het vezelverloop niet meer in een en dezelfde richting verloopt. De belastbaarheid van de pees neemt hierdoor af. Hierdoor ontstaan klachten en kan vaak niet, of veel minder intensief worden bewogen cq. gesport.



### Oorzaken van een zieke achillespees

Door verschillende factoren kan de pees beschadigen.

### Intrinsieke factoren (van binnen uit):

- afnemende doorbloeding van de pees.
- vermindering van de spierkracht en lenigheid van de kuitspieren
- overgewicht
- standafwijkingen van de voet, zoals hol- en knikvoet, waardoor een versterkte pronatie van de voet ontstaat tijdens het afwikkelen
- beperking van de endorotatie (naar binnen draaien) van het heupgewricht
- beenlengteverschil en bekkenscheefstand

### Extrinsieke factoren (van buiten af):

- verandering van de trainingsintensiteit
- slechte looptechniek
- lopen op harde of glibberige ondergrond
- slecht schoeisel
- sterke afkoeling, natte schoenen/sokken
- mate van belasting (springen, wenden, keren)

### Revalidatie van achillespees

Het is van belang de belasting gelijk te maken aan de belastbaarheid. Doe je namelijk teveel, dan blijven de klachten aanhouden. Doe je te weinig, dan wordt de pees niet sterker kunnen de klachten gemakkelijk terugkeren.

Bij FysioWalrave heeft een protocol voor revalidatie bij achillespees blessures opgesteld. Hierbij zullen de therapeuten in eerste instantie onderzoek doen en advies geven om de klacht te verminderen. Vervolgens wordt er aan de

hand van de klachten gewerkt naar een optimale functie, die te vergelijken is met de situatie voordat de klachten begonnen.

In de revalidatie zijn 3 fasen te onderscheiden:

### Fase 1 (week 1-2)

Hierin wordt gezorgd dat de belasting gelijk is aan de belastbaarheid. Tevens worden afspraken gemaakt over het behandeltraject, oefeningen en evaluatie.

### Fase 2 (2-4 weken)

Zodra tijdens het dagelijks leven zonder pijn kan worden gelopen wordt begonnen met het opvoeren van de belasting en de voorwaarden geschept voor het weer kunnen beoefenen van sport.

### Fase 3 (week 4-6)

Als hardlopen ook zonder pijn kan, worden sport specifieke oefeningen gedaan om te zorgen dat zonder klachten gesport kan worden en de kans zo klein mogelijk gehouden wordt dan klachten terug keren.

### Einddoel

Het doel van de therapie is sport hervatting op een adequate manier: pijnvrij, zorgeloos en met plezier sporten.

De revalidatie langer duren als de klacht ernstiger blijkt te zijn.