

Peesontsteking - tendinose



ALGEMEEN
ZIEKENHUIS
HEILIGE FAMILIE vzw

's Herenbaan 172 • 2840 Rumst

tel: 03 880 90 11 (algemeen)

tel: 03 880 91 90 (afspraken)

e-mail: msegers@hfr.be

e-mail: pdecraene@hfr.be

www.azheiligefamilie.be

SYMPTOMEN EN BEHANDELINGEN VAN
EEN PEESONTSTEKING OF TENDINOSE

WAT IS EEN PEES EN WAT GEBEURT ER BIJ OVERBELASTING?

Een pees is de **verbinding van een spier met het bot**. Als de pees overbelast wordt, kunnen er kleine scheurtjes ontstaan. Een tendinopathie, zoals de aandoening eigenlijk heet, is meestal geen echte ontsteking maar een irritatie.

Doordat een pees van nature slecht doorbloed is, kan het lang duren vooraleer dit letsel hersteld is. Peesklachten komen het meest voor in de pols, hiel, schouder, heup, knie en achillespees. Een klassiek voorbeeld is de tenniselleboog.

SYMPTOMEN

Het belangrijkste symptoom van een peesontsteking is **pijn**. Soms is de plek waar de pees zich bevindt, rood en gezwollen, soms voelt deze 's morgens stijf aan.

In het beginstadium doet de pijn zich alleen voor na een zware inspanning en nemen de klachten daarna geleidelijk af. In een volgend stadium klaagt de patiënt ook over pijn bij gewone bezigheden, zonder dat de pees echt wordt belast. Nog later is de pijn er voortdurend en wordt bewegen steeds moeilijker en pijnlijker.

WAT TE DOEN BIJ EEN PEESONTSTEKING?

Bij een peesontsteking is het belangrijk in beweging te blijven, maar doe dit wel op een laag tempo. Je kan pijnstillers gebruiken, maar liever geen ontstekingsremmers. Omdat een peesontsteking vaak geen echte ontsteking is, reageert een geïrriteerde pees immers niet goed op deze middelen.

Naarmate je ouder wordt, neemt de kans op een peesontsteking toe. Dat komt doordat de kwaliteit van de pezen afneemt. De kans op spontaan herstel neemt dan ook af. De kans dat deze geïrriteerde pees later opnieuw voor problemen zorgt, is veel groter dan bij een 'normale' pees. Hoe groot de kans op terugkeer van peesproblemen is, is per pees verschillend. Het is afhankelijk van hoe zwaar je de pees belast en wat de oorzaak is van de overbelasting.

WELKE BEHANDELINGEN ZIJN MOGELIJK?

Het enige dat eigenlijk wetenschappelijk bewezen helpt is oefentherapie. Masseren is niet heel zinvol. Wat wel kan helpen, zijn rekoefeningen, zogeheten **'excentrische training'**. Waarschijnlijk helpt dit doordat dankzij de oefeningen nieuwe bloedvaatjes worden gevormd, waardoor de pees sneller kan herstellen.

Daarnaast kan de kinesist **'frictioneren'**, hierbij drukt hij heel hard op de pijnlijke plek. Door het duwen maakt hij het weefsel een beetje kapot. Het lichaam reageert hierop met een herstelreactie. De irritatie herstelt dan meteen 'mee'.

ONDERZOEK

Op dit moment wordt veel onderzoek verricht naar methoden om een peesontsteking sneller te laten herstellen. Eén van die methoden is de **shockwave-techniek**, die ook wordt ingezet om nierstenen te vergruizen. De sterke geluidsgolven blijken ook verkalkingen te kunnen vernietigen. Deze zitten vaak in de pezen in de schouder. Als de verkalkingen weg zijn, kunnen de pezen weer herstellen.

Om evenwel sneller van de pijn verlost te raken, kan een **infiltratie** met een ontstekingsremmer (cortisone of andere) nuttig zijn. Infiltraties met een cortisone-preparaat mogen evenwel niet onbeperkt herhaald worden gezien hierdoor de pees kan verzwakken en de kans op hervat toeneemt.

De fysisch geneesheer licht de mogelijkheden graag verder toe tijdens de consultatie. Je kan een afspraak maken via het telefoonnummer 03 880 91 90.

HIER NOTEER IK ALVAST EVENTUELE VRAGEN:

ref.: 50120824
versie: 06.10.2017

eigenaar: dr. Marinus Segers, fysische geneeskunde
v.u.: Sofie Vermeulen