



Stibbe stipt aan

# DE AFGESCHEURDE ACHILLESPEES

Otto Stibbe was van 1982 tot 1987 clubarts bij Ajax, en werkt tegenwoordig in de Orthopedische Kliniek in Amsterdam. Dit seizoen behandelt de orthopedisch chirurg in *Ajax Life* typische voetbalblessures. In deel 3: de afgescheurde achillespees.

Hij stapte uit zijn doel en zette zich af om te springen, zoals hij dat tientallen keren per training doet. Ineens voelde hij een pijscheut, en wist Kenneth Vermeer dat het foute boel was. De achillespees in zijn rechterschoot bleek afgescheurd. Luidde de afgescheurde hielpees in een Griekse heldenepos de ondergang in van de 'onsterfelijke' Achilles, tegenwoordig kan een kwetsuur aan de pees (die de kuitspieren aan het hielbot bevestigt)

goed worden verholpen.

“Op de achillespees komen grote krachten vrij,” stelt Stibbe.

“Zeker bij het trekken van een sprint of zoals bij Vermeer bij een sprongbeweging. Als de achillespees dan scheurt, heeft de speler het idee dat hij een schop tegen zijn kuit krijgt en kan hij niet goed meer lopen. Het is een rare gewaarwording, omdat er vaak geen tegenstander in de buurt is en je toch iets van een schop voelt.”

Het afscheuren van de achillespees is niet een van de meest voorkomende blessures in het voetbal, meent de voormalige clubarts van Ajax. “Vroeger zagen we het wel vaker voorkomen bij sporters die vanwege chronische klachten injecties in de pees kregen. Gelukkig komt dit amper meer voor.”

Oudere patiënten krijgen vaak een niet-operatieve behandeling, waarbij het onderbeen voor minimaal zes weken in gips of tape wordt gezet. Bij topsporters gaat de voorkeur echter uit naar een operatieve behandeling. Stibbe: “De pees wordt dan stevig aan elkaar gehecht. Het voordeel van een operatie is het snellere herstel en daardoor minder

kans op zwakte van de kuitspieren. Opereren brengt echter ook het gevaar van nabloedingen en infecties met zich mee.”

Vermeer loopt nu al enkele weken op krukken over De Toekomst. Hoe ziet het vervoltraject eruit? “In eerste instantie dient de gehechte pees te herstellen en stevig aan te groeien. In die periode wordt de pees beschermd met gips of tape. Na ongeveer zes tot twaalf weken kun je weer normaal lopen, en kun je weer langzaam beginnen met trainen. De hele nabehandeling duurt toch wel zes maanden. Na die periode moet een speler weer op zijn oude niveau kunnen zijn.”

[www.orthopedie-kliniek.nl](http://www.orthopedie-kliniek.nl)

DEEL 3



IN AJAX LIFE 4: KRAAKBEENLETSEL