



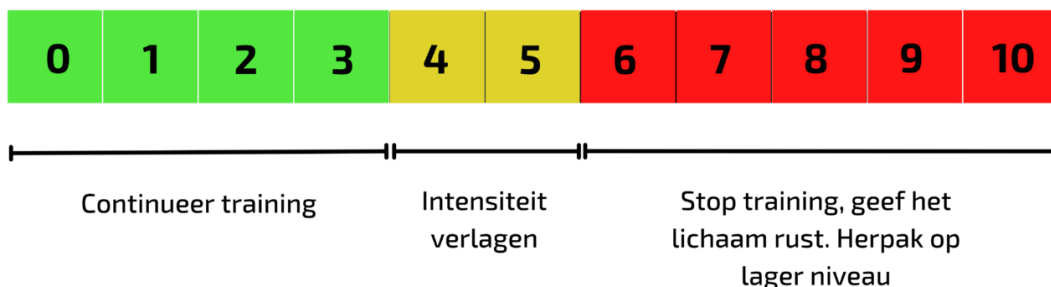
## Bewegen bij pees- en spierklachten

Pees- en spierklachten verdwijnen niet vanzelf. Rust en afwachten leiden meestal niet tot herstel. Daarom is het belangrijk om actief aan herstel te werken.

### Wat kun je doen?

- **Blijf in beweging, maar met beleid:** Vermijd tijdelijk bewegingen die veel pijn veroorzaken en bouw de belasting rustig op. Bijvoorbeeld: als hardlopen pijn doet, kan fietsen een goed alternatief zijn. Helemaal niet bewegen is af te raden, omdat dit spieren en pezen verzwakt en het herstel vertraagt.
- **Voer gerichte oefeningen uit:** Krachtoefeningen versterken spieren en pezen en bevorderen het herstel. Dit proces duurt minimaal 12 weken en kan enige pijn veroorzaken, wat normaal en zelfs nodig is om de pees of spier sterker te maken.
- **Houd je aan de '4 op 10'-vuistregel:**
  - Tijdens en na de oefeningen mag de pijn maximaal een 4 zijn op een schaal van 0 tot 10 (waarbij 0 geen pijn is en 10 ondraaglijke pijn).
  - Ook de pijn de ochtend erna mag niet hoger zijn dan een 4.
  - Als de pijn toeneemt, is de belasting te hoog en moet deze worden aangepast.
  - Pijn volledig vermijden is niet wenselijk, omdat dit het herstel vertraagt en spieren en pezen verzwakt.

### pijn monitor model



0 = Geen pijn | 1-3 = Milde pijn | 4-6 = Matige pijn | 7-9 = Ernstige pijn | 10 = Ergst denkbare pijn



## Wat kun je verwachten van de fysiotherapeut?

Een fysiotherapeut ondersteunt het herstelproces door:

- De balans tussen belasting en belastbaarheid te optimaliseren, zodat onderbelasting wordt voorkomen en overbelasting wordt beperkt.
- De '4 op 10'-vuistregel toe te passen op oefeningen en dagelijkse activiteiten.
- De spierkracht gericht te versterken door middel van progressieve oefentherapie.
- Geleidelijke opbouw van de belasting, afgestemd op de belastbaarheid van spieren en pezen.
- Een persoonlijk oefenschema op te stellen, passend bij jouw situatie en activiteiten.

Passieve behandelingen zoals massage of dry needling kunnen tijdelijk helpen om pijn en spierspanning te verminderen, maar lossen de oorzaak van de klachten niet op. Actieve oefentherapie en progressieve krachtsopbouw vormen de basis voor duurzaam herstel.

## Alternatieve behandelopties

- **Koelen of verwarmen:** Een ijs- of warmtekussen kan kortdurend pijnverlichting geven.
- **Massage of dry needling:** Kan spierspanning verminderen, maar heeft geen langdurig effect.
- **Pijnstilling:**
  - **Paracetamol** kan door bijna iedereen veilig worden gebruikt en is de eerste keuze bij pijnstilling.
  - **Paracetamol in combinatie met ibuprofen** kan bij onvoldoende effect worden overwogen, maar niet iedereen mag ibuprofen gebruiken.
  - **Diclofenacgel** is een ontstekingsremmende gel die direct op de pijnlijke plek wordt aangebracht bij oppervlakkige spier- en peesklachten.
- **Injecties:** Soms kan een injectie de pijn doorbreken en tijdelijk verlichting geven, maar oefentherapie is doorgaans effectiever voor langdurig herstel.
- **Hulpmiddelen:** De effectiviteit van steunzolen of bandjes bij pees- en spierklachten is meestal niet wetenschappelijk bewezen en ook in de praktijk meestal weinig effectief. Bij enkelbandletsel van de buitenste enkelband is echter aangetoond dat de Basko ASO enkelbrace het herstel bevordert. Deze brace dient tijdelijk te worden gedragen en vervolgens afgebouwd te worden naarmate de belastbaarheid van de enkel toeneemt. Dit helpt om de enkel gecontroleerd te laten herstellen zonder dat deze afhankelijk wordt van externe ondersteuning.

*Gebaseerd op het artikel Diagnostiek en behandeling van peesproblemen uit het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde door Prof. Dr. J. (Hans) Zwerver, Sportarts bij Ziekenhuis Gelderse Vallei, SportsValley, afd. Sportgeneeskunde (tevens: UMCG, Centrum voor Bewegingswetenschappen, Groningen).*