Inleiding

Peesletsels van onderste en bovenste lidmaat komen frequent voor en vormen progressief een belemmering op de activiteit van de mens.

Pezen zorgen voor de aanhechting van de spieren aan de botten, waardoor krachtsoverdracht (van de spier naar het bot en omgekeerd) kan plaatsvinden. Door de gebundelde krachtsoverdracht en de anatomie is de pees de gevoeligste plaats voor een letsel.

Een peesletsel is in de meeste gevallen een vorm van overbelasting of van foute belasting.

Vooral sporters, maar ook mensen met een actieve levensstijl en/of dagelijkse werkzaamheden waar herhaalde bewegingen gemaakt worden, zijn gevoelig voor tendinopatieën (peesontstekingen). Deze aandoening gaat meestal gepaard met pijn, zwelling, roodheid , warmte en bewegingsbeperking

Meest voorkomende ontstekingen

Ontstekingen aan schouder, elleboog, heup, knie of achillespees komen het meest voor.

Zoals:

- Tenniselleboog
- Golfelleboog
- Achillespeesontsteking (zie fig.)
- Pubalgie
- Kniepeesontsteking
- Schouderpeesontsteking
- Fascitis plantaris (voetzool)
- ITBFS (ilio-tibialeband-frictie-syndroom)
- …

Multidisciplinaire aanpak

Onze multidisciplinaire aanpak bestaat uit kinesi-therapie en ergotherapie en kan omvatten:

- Dolorclast
- Actieve oefentherapie
- Ultrasonetherapie
- Cryotherapie
- Stretching
- Werk en sportspecifieke oefentherapie
- Er wordt individueel een specifiek oefenprogramma voor thuis opgemaakt
- …

Dolorclast

De Swiss Dolorclast roept mechanische schokgolven op, die via een handstuk op de te behandelen plaats worden afgegeven en zich waaiervormig in het aangedane weefsel verspreiden. De pees wordt als het ware wakker geschud en het lichaam wordt geactiveerd om via een natuurlijke weg de genezing te bevorderen. Door de schokgolven wordt de stofwisseling verhoogd en komen lichaamseigen stoffen (endorfines) vrij die een pijnstillend en algemeen genezend effect hebben.

Actieve oefentherapie

Doelstelling: de belastbaarheid van de pees verhogen waardoor er terug een evenwicht ontstaat tussen belasting en belastbaarheid.

Ultrasone

Doelstelling: celactiviteit verhogen waardoor het genezingsproces bevorderd wordt.

Cryotherapie

Doelstelling: de afkoeling heeft een ontzwellend en pijnstillend effect.

Werk- en sportspecifieke oefentherapie

Want de oefentherapie is de hoeksteen van de behandeling.

Contactgegevens

Fysische geneeskunde en revalidatie

Verantwoordelijke artsen
Dr. E. Luypaert
Dr. F. Nelde
Dr. M. Van Vlaenderen
Dr. I. Vanneuville

Secretariaat tel. 09 310 04 34

Reumatologie

Verantwoordelijke artsen
Dr. P. Carron

Secretariaat tel. 09 310 10 54

Revalidatiecentrum

Dienst Locomove
AZ Alma Eeklo: tel. 09 310 05 96
Polikliniek AZ Alma Sijsele: tel. 09 310 13 87

E-mail revalidatiecentrum@azalma.be
Website revalidatiecentrum.azalma.be

Versie: 08-10-2019 0775-VP-WI-A4-RVKL-11328
V.U.: vzw AZ ALMA - Ringlaan 15 - 9900 Eeklo
Ond.nr. 0463.862.908 0501-AD-Extern

Contactinfo

vzw AZ Alma
(Maatschappelijke Zetel)
Ringlaan 15
B-9900 Eeklo
tel. 09 310 00 00

Polikliniek AZ Alma Sijsele
Gentse Steenweg 132
B-8340 Sijsele-Damme
tel. 09 310 00 00

www.azalma.be

Peesletsel