

# Achillestendinose

- Excentrisch trainen met het Decline Board



# Gestrekte / gebogen knie



Excentrisch uitgevoerde dorsaalflexie van de linker achillespees met de knie in extensie.



Excentrisch uitgevoerde dorsaalflexie van de linker achillespees met de knie in flexie.

# Protocol & Visa score

Het trainingsprogramma ziet er als volgt uit:

- gedurende een periode van minimaal 12 weken wordt er twee keer daags geoefend
- de oefeningen worden zowel met een rechte alsook een licht gebogen knie uitgevoerd in 3 series van 15 herhalingen
- Wanneer het oefenen met het eigen lichaamsgewicht goed gaat, wordt de intensiteit verhoogd door het gewicht toe te laten nemen door bv. een rugzak te dragen met gewicht of speciaal daarvoor bestemde fitness-apparatuur.
- Daarvoor moet wel aan de volgende criteria voldaan zijn:
  1. een maximale pijnintensiteit VAS < 5 is toegestaan tijdens de oefeningen
  2. De pijn mag niet aanhouden tot de volgende ochtend
  3. geen progressieve toename van de pijn en stijfheid door het oefenprogramma

14

## De VISA-A vragenlijst:

Een index voor de mate van ernst van Achilles tendinopathie.

In deze vragenlijst, verwijst het woord pijn alleen naar pijn in het gebied van de achillespees.

1. Hoeveel minuten hebt u een stijf gevoel in het gebied van de achillespees direct nadat u bent opgestaan.

100 min.  0 min.  punten

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Is er na het opstaan, nadat je voldoende in beweging bent geweest, pijn tijdens het maximaal rekken van de achillespees (met gestrekte knie)?

zeer erge pijn  geen pijn  punten

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Heeft u pijn binnen twee uur volgend op een wandeling van 30 minuten op vlakke ondergrond? (wanneer u, vanwege de pijn niet in staat bent en half uur op egale ondergrond te wandelen scoort u een 0 voor deze vraag)

zeer erge pijn  geen pijn  punten

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Wanneer u normaal de trap afdooft, heeft u dan pijn?

Zeer erge pijn  geen pijn  punten

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Heeft u pijn tijdens of direct na het 10 maal met één been op de tenen gaan staan op een vlakke ondergrond?

Ze erge pijn  geen pijn  punten

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Hoeveel maal kunt u zonder pijn hinkelen?

punten

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 maal

DECLINE BOARD

# Resultaten Excentrisch trainen

- Glutamaat concentratie binnen de pees verandert niet, maar de bloedvaatjes verdwijnen en derhalve ook de vrije zenuwuiteinden en hiermee veranderd ook de pijnsensatie. (alfredson 2003)
- Grotere trekvastheid van de pees, de pees wordt slanker en de belastbaarheid neemt toe. De bobbel in de pees wordt slanker. (ohberg 2004)
- Deze principes zijn aangetoond bij achillespeestendinose.

# Decline Board

Te bestellen bij: [www.proralph.nl](http://www.proralph.nl)



[www.groningensportrevalidatie.nl](http://www.groningensportrevalidatie.nl)