

Excentrisch trainen bij chronische tendinopathieën

*J. Zwerver, sportarts
Centrum voor Sportgeneeskunde,
UMC Groningen*

SAMENVATTING

Chronische peesblessures komen frequent voor in de sport en zijn lastig te behandelen en daarom frustrerend voor zowel sporter als behandelaar. Door histopathologisch onderzoek en nieuwe microdialyse technieken is duidelijk geworden dat er bij chronische peesblessures geen sprake is van een tendinitis maar van een tendinose. Opvallend zijn ook de neovascularisaties, die door middel van Echo-Doppler onderzoek kunnen worden aangetoond. De betekenis van deze neovascularisaties is nog niet volledig opgehelderd, maar waarschijnlijk spelen zij een rol bij de pijnsensatie.

Anti-inflammatoire behandelingen lijken dus minder geschikt voor deze chronische peesoverbelastingblessures die het best omschreven kunnen worden als tendinopathie. Nieuwe behandelstrategieën, meer gericht op de onderliggende pathologie, zouden succesvoller kunnen zijn. Zo is in de laatste jaren aangetoond dat excentrische peestraining een effectieve behandelmethode is voor chronische tendinopathieën. Waarom excentrische oefen therapie werkt is nog niet duidelijk. Wel is bij achillespezen aangetoond dat de neovascularisaties na een excentrisch oefenprogramma verdwijnen en dat dit samengaat met een klinische verbetering.



Vascularisatie en angiogenese lijken derhalve aangrijpingspunten voor nieuw te ontwikkelen behandelmethoden voor tendinopathieën.

REFERENTIES

- Alfredson H. The chronic painful Achilles and patellar tendon: research on basic biology and treatment. *Scand J Med Sci Sports* 2005;15(4):252-259.
- Pufe T et al. The role of vasculature and angiogenesis for the pathogenesis of degenerative tendons disease. *Scand J Med Sci Sports* 2005;15(4):211-222.