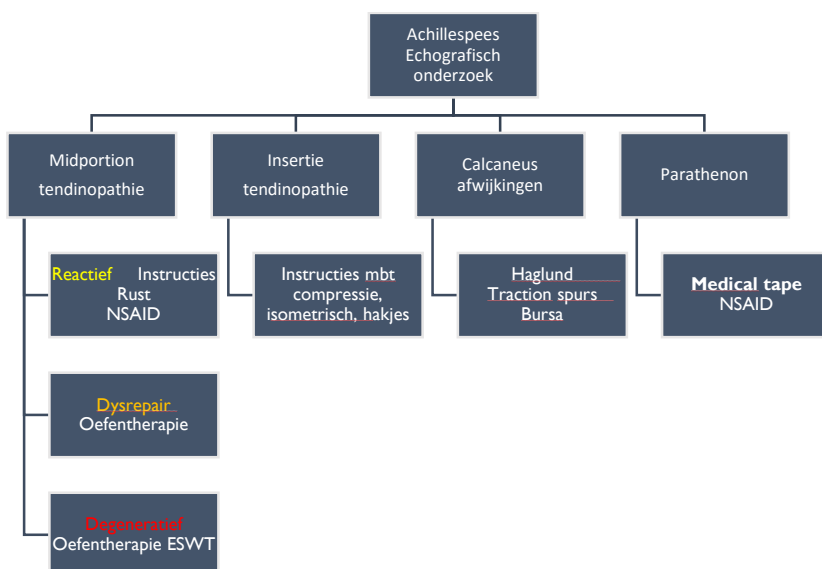


## Achillespees Revalidatie Algoritme



Fase	Week	Interventie	Intensiteit	AROM
Pijn vermindering	1	Isometrisch	4x45 sec 1 min rust	Enkel 90° Knie ≥ 90° VAS<3
	2	Isometrisch	4x45 sec 1 min rust	
Weefsel specifiek	3	HSR	2bn 3x15 hh 1 min rust	Zonder compressie
	4	HSR	2bn 3x20 hh 1 min rust	
	5	HSR	2bn 4x20 hh 1 min rust	
	6	HSR	2bn 3x20 hh + 1bn 1x10hh 1 min rust	
	7	HSR	2bn 2x20 hh 1 + 1bn 2x10hh min rust	
Functie specifiek* Sportspecifiek**	8	HSR	2bn 1x20 hh 1 + 1bn 3x10hh min rust	Opbouwend naar full AROM VAS<3
	9	HSR	1bn 4x10hh 1 min rust	
	10	HSR	1bn 4x10hh 1 min rust	
	11	HSR	1bn 4x10hh 1 min rust	
	12	HSR	1bn 4x10hh 1 min rust	
Onderhoud	>13	HSR	1bn 4x10hh 1 min rust	

HSR=Heavy Slow Resistance; verzwaren wanneer mogelijk is.  
 \* start stretch-shortening-cycle  
 \*\* hardlooptrainingen graded hervatten bij wanneer 1bn 20hh lichaamsgewicht VAS<4 mogelijk is, geen toename pijn/stijfheid klachten tijdens (VAS<4) en dag na training en van week op week. Daarna sport specifieke drills toevoegen.

De 12 weken is een richtlijn, wanneer de belasting goed/niet goed wordt getolereerd kan er sneller/langzamer door het schema geschoven worden. Advies is ook bij klachten vrij de intensiteit van week 12 te blijven handhaven. Tevens kan de isometrische vorm gedurende het gehele traject gedaan blijven worden voor pijn demping.

- [Rudavsky A, Cook J (2014) Physiotherapy management of patellar tendinopathy (jumper's knee). Journal of Physiotherapy 60: 122–129
- Karin Grañvare Silbernagel, Roland Thomee', Bengt I Eriksson, Jon Karlsson Full symptomatic recovery does not ensure full recovery of muscle-tendon function in patients with Achilles tendinopathy Br J Sports Med 2007;41:276–280.
- M. S. Rathleff1, C. M. Mølgaard2 Scand J Med Sci Sports 2014High-load strength training improves outcome in patients with plantar fasciitis: A randomized controlled trial with 12-month follow-up
- Bohm et al. Sports Medicine - Open (2015) 1:7Human tendon adaptation in response to mechanical loading: a systematic review and meta-analysis of exercise intervention studies on healthy adults
- J L Cook, C R Purdam, Is tendon pathology a continuum? A pathology model to explain the clinical presentation of load-induced tendinopathy
- Br J Sports Med. 2015 Oct;49(19):1277-83 Isometric exercise induces analgesia and reduces inhibition in patellar tendinopathy. Rio E<sup>1</sup>, Kidgell D<sup>2</sup>, Purdam C