

# Een peesblessure, wat nu?

Peesblessures komen vaak voor, ook bij paarden die recreatief worden gereden. Hoe herken je een peesblessure en hoe gaat het dan verder?

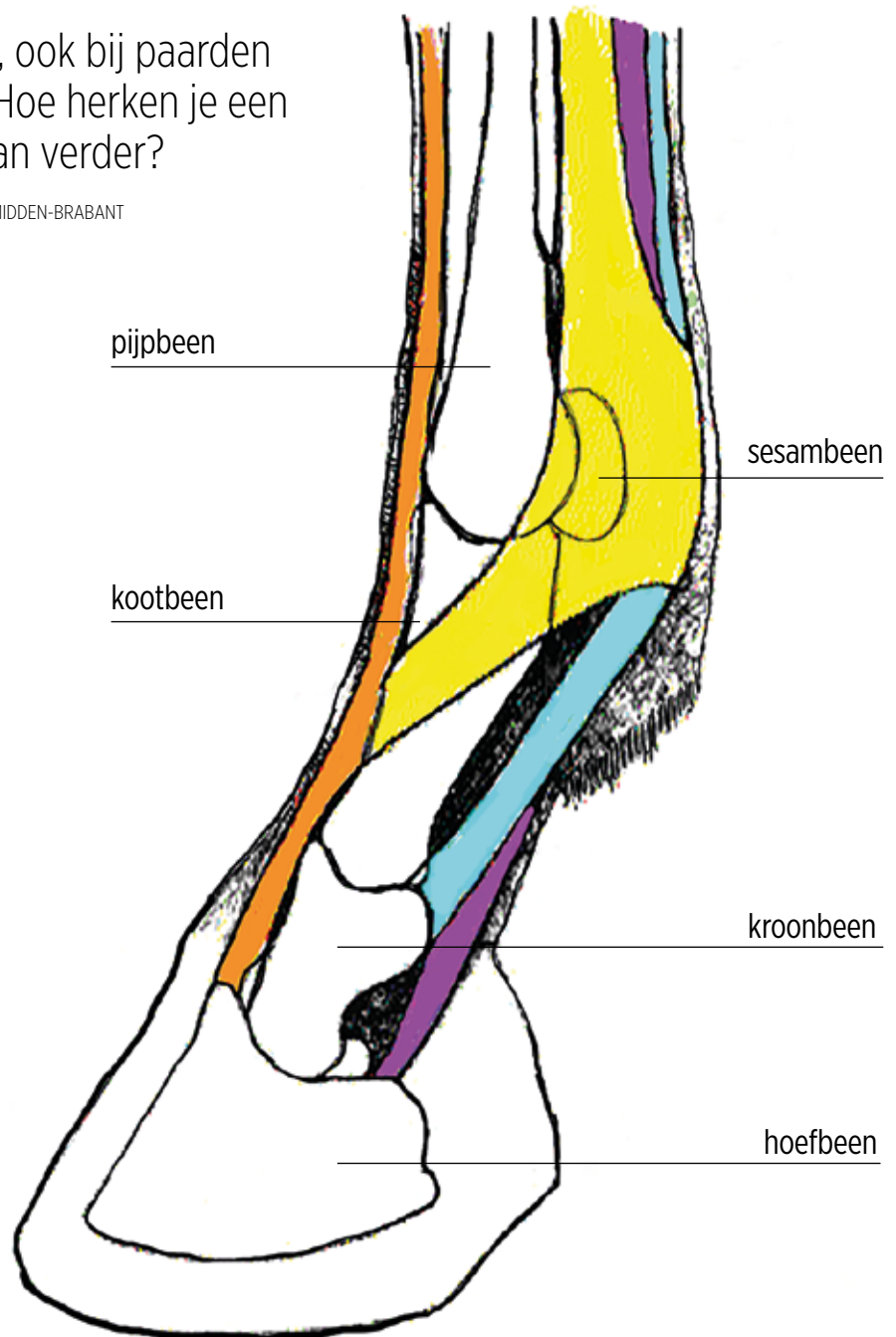
TEKST TESSA VAN DAALEN **BEELD** ARND BRONKHORST, DIERENARTSEN MIDDEN-BRABANT

## ▶ WAT IS EEN PEES?

Pezen vormen de verbinding tussen spier en bot. Ze zijn kort of lang zoals in de onderbenen. Daar zitten alleen pezen, geen spieren. Verwar pezen niet met banden of ligamenten. Die zijn van bindweefsel en lopen van bot tot bot. Een pees bestaat uit bundels vezels. Hij ziet eruit als een touw met strengen. Pezen zijn sterk en enigszins rekbaar, maar veel minder dan spieren. De doorbloeding is ook minder goed. Daardoor kunnen bij beschadiging afval- en bouwstoffen niet makkelijk worden af- en aangevoerd en duurt herstel lang. De oppervlakkige buigpees gaat ter hoogte van de sesambeentjes als een hoes om de diepe buigpees heen. In de kootholte splitst hij in tweeën en hecht aan op de onderrand van het kootbeen en de bovenkant van het kroonbeen. De diepe buigpees gaat via de hoefkatrol naar het hoefbeen en hecht daaraan vast. 'Er is een groot verschil tussen draag- en strekpezen,' vertelt orthopedisch dierenarts Frans van Toor van het Sport Medisch Diagnostisch Centrum (SMDC) in Heesch. 'Strekpezen lopen aan de voorzijde. Ze worden gebruikt om een been op te tillen. Ze dragen geen gewicht en worden niet uitgerekt als het been wordt neergezet. Daardoor zijn ze minder blessuregevoelig.'

### SCHEMATISCHE WEERGAVE

- oppervlakkige buigpees
- diepe buigpees
- tussenpees
- strekpees



# ‘Een pees in een kleine pony is **net zo dik als in een paard van 1,80 meter**’

Aan de voorkant zit de strekpees die de hoof naar voren trekt, zodat die recht op de grond wordt gezet. Aan de achterzijde loopt net onder de huid de oppervlakkige buigpees, dan de diepe buigpees, de steunband van de diepe buigpees (het checkligament) en tegen het bot van het pijpbeen ligt de Interosseus (de tussenpees). Halverwege het pijpbeen splitst deze laatste zich in twee takken die naar de sesambeentjes lopen, ter hoogte van het kogelgewricht.



## ► WAT IS EEN PEESBLESSURE?

Als de pezen van de onderbenen bij herhaling te veel worden gerekt, kunnen ze scheuren. Zijn dat er weinig en krijgt het paard rust om te herstellen, dan komt het meestal wel goed.

## ► HOE ONTDEK IK HET?

Het probleem is dat je een peesblessure vaak niet opmerkt. Van Toor: ‘Zelfs als een pees bijna door is, kan het gebeuren dat een paard niet kreupel loopt. Dat komt doordat er weinig zenuwen in zitten.’ Bij een kleine beschadiging zonder kreupelheid is de kans groot dat wordt doorgetraind. De omringende vezels krijgen het zwaarder te verduren, met grote kans dat die ook scheuren. Het lijkt dan of ineens een peesblessure ontstaat. Van Toor raadt aan om elke dag de benen na te voelen. ‘Ken je paard. Zorg dat je veranderingen opmerkt. Is een been warmer of dikker? Reageert hij als je erin knijpt?’

## ► WAT ZIJN RISICOFACTOREN?

**Oververhitting.** De eiwitten in peesweefsel worden hard als ze warm worden en veranderen niet terug.  
**Ondeskundig hoefbeslag.** Scheve belasting of slecht afrollen geeft frictie in de pezen.

**Een losse, zware bodem.** Kan het niet anders, ga er dan in stap overheen. Meld je af als een wedstrijdterrein erg slecht is. Het is wel goed om op verschillende ondergronden te trainen, zodat de pezen een beetje worden ‘geplaagd’ en er niet meteen een probleem ontstaat als je niet in een perfecte wedstrijd baan rijdt. Stap elke week een stuk op een harde ondergrond.

**Overbelasting** door te lange en te eenzijdige training. Wissel veel af. Heb je zwaar getraind, doe de dag erna minder. Maak een buitenritje of rijd alleen voorwaarts-neerwaarts.

Te weinig training en dan **ineens een lange tocht** maken. Zorg voor een geleidelijke opbouw, waarbij je de belasting steeds iets verzwaart of de tijdsduur langer, afgewisseld met rust of alleen ontspannen werk. Een **te dik paard** belast zijn benen onnodig zwaar.

## ‘Een heldere diagnose en behandelplan zijn belangrijk’

### BANDAGES: GEEN GOED IDEE

Frans van Toor: ‘Onderzoek heeft aangetoond dat bandages peesletsels in de hand werken door oververhitting. Ze bieden geen steun aan pezen. Een paard van 600 kilo springt over 1.60 meter met 25 kilometer per uur. Laat een Fiat 500 met dezelfde snelheid neerkomen op de grond. Een lap stof voorkomt dan geen schade.’ Het aantikken van de voorbenen gebeurt niet vaak. Het kan te maken hebben met verkeerd beslag achter of conditiegebrek. Gebruik als het echt nodig is luchtdoorlatende peesbeschermers.

### ▶ WAT DOET DE DIERENARTS?

‘Voel je iets of twijfel je, neem dan het zekere voor het onzekere. Spuit de plek minstens twintig minuten af met koud water en stap aan de hand, twee keer per dag, maximaal twintig minuten. Geef daarnaast boxrust. Doe dat ongeveer tien dagen en laat dan een scan maken door een ervaren dierenarts. Eerder heeft geen zin. Beschadigingen zijn via de echo pas te zien als het lichaam kapotte vezels aan het opruimen is.’ Enkele jaren geleden vond de bekende pezenprofessor Hans van Schie een driedimensionale scanner uit, de *Ultrasound Tissue Characterization* (UTC). Het mooie ervan is dat een computer de beelden vertaalt in een kleurenschema dat de mate van schade aangeeft en meer details in beeld brengt. Op enkele plaatsen in Nederland, onder andere het SMDC, wordt hiervan gebruikgemaakt. In sommige gevallen kan een MRI uitkomst bieden. ‘Daarmee zijn lengtescheuren in de ondervoet in beeld te brengen, en eventuele botreactie ter hoogte van de aanhechting van de Interosseus. Maar dan praat je wel over 1250 euro.’

### ▶ WAT IS DE BEHANDELING?

Er bestaat nog geen wondermiddel. Het inspuiten van een pees is niet zonder risico, legt Van Toor uit. ‘De kans is groot dat het vel scheurt en het vocht eruit loopt. Een gat in een pees is onzin. De vezels zijn verscheurd en er zit vocht of iets anders, wat geen echo’s teruggeeft. Dat veroorzaakt de zwarte plek op het beeld. Afhankelijk van de situatie gebruik ik soms wel PRP of IRAP. Dat zijn bloedplaatjes of ontstekingsremmende eiwitten, die uit het eigen bloed van het paard worden gewonnen. Er mogen nooit

corticosteroiden in een pees worden gespoten. Dat gebeurt gek genoeg bij mensen nog wel, terwijl het ernstige verkalking en dus een blijvende verzwakte plek veroorzaakt.’

Van Toor heeft ook wel stamcellen gebruikt, maar daarmee nog geen betere resultaten bereikt dan met PRP of IRAP. Nadeel is ook dat het drie weken duurt voordat stamcellen na winning zijn opgekweekt. ‘Tegen die tijd ziet de blessure er al heel anders uit. Er zijn bewerkte stamcellen van donorpaarden beschikbaar, maar ik heb daar nog te weinig van gezien om er conclusies aan te verbinden.’

De pezendeskundige is geen voorstander van een half jaar tot een jaar in de wei zetten. ‘Voor herstel zijn rust en gecontroleerde beweging nodig. Als zo’n paard schrikt en een sprintje trekt, scheurt alles opnieuw en krijg je blessure op blessure. Ik zou het alleen doen als je alles hebt geprobeerd en het nog het enige alternatief is.’

Na een peesblessure is dit weefsel minder elastisch. ‘Het is harder en stugger. De rest van de pees moet dit opvangen en wordt meer gerekt. In dit grensgebied ontstaan vaak nieuwe peesblessures. Een aandachtspunt bij de behandeling is dat het littekenweefsel zo elastisch mogelijk is en aansluit op het gezonde weefsel, bijvoorbeeld met shockwave-therapie.’

### ▶ WAT IS DE PROGNOSE?

De prognose hangt af van de ernst en het paard. Jonge paarden genezen beter. De bouw en het gewicht spelen mee. Een pees van een kleine pony is net zo dik als van een paard van 1,80 meter. Het is belangrijk dat een heldere diagnose wordt gesteld. Per paard moet een behandelingsplan worden gemaakt. Dat moet zorgvuldig worden nageleefd door de eigenaar, met tussentijdse controles van het verloop van het herstel. Vat dat niet te licht op, want ik denk dat peesblessures samen met rugproblemen de grootste oorzaak van het einde van een carrière zijn.’

### PEESPROBLEMEN PER DISCIPLINE

De Interosseus loopt in alle disciplines het meeste risico, maar per discipline zijn er ook andere pezen die eerder beschadigd raken:

**RECREATIEPAARDEN:** Bij paarden ouder dan een jaar of twaalf het check ligament, de steunband van de diepe buigpees

**DRESSUUR:** zijrand van de oppervlakkige buigpees

**SPRINGEN:** diepe buigpees

**WESTERN:** oppervlakkige buigpees, Interosseus achterbenen

**EVENTING, ENDURANCE, DRAF- EN RENSPORT:** oppervlakkige buigpees, Interosseus achterbenen en de beide takken van de Interosseus naar de sesambenen toe

### PREVENTIEVE CONTROLE KADERPAARDEN

De paarden in het A- en B-kader senioren in de olympische disciplines komen in aanmerking voor preventieve veterinaire controles. Daarbij worden de pezen via UTC bekeken. ‘Deelname is vrijwillig,’ zegt Arie Hoogendoorn, teamveterinair van de springruiters. ‘Als we twee keer een inventarisatie kunnen maken en dan nog eens kijken na een zware inspanning, bijvoorbeeld een landenwedstrijd, hebben we vergelijkingsmateriaal. Hiermee kunnen we de gezondheid optimaal monitoren.’