

Gipskamer

## Achillespeescheur

### Operatieve behandeling

Op de Spoedeisende Hulp of op de gipskamer krijgt u een gipsspalk in spitsstand en een vervolgspraak voor de traumapoli.

#### **Na 1 tot 5 dagen**

Tijdens deze vervolgspraak op de gipskamer wordt u ingepland voor de operatie. Tot die tijd houdt u de spalk.

### De operatie

Voor de operatie wordt u 1 dag opgenomen (dagbehandeling). De operatie vindt plaats onder algehele anesthesie (narcose) of onder regionale anesthesie (ruggenprik). Dit kunt u met de anesthesist bespreken.

U ligt tijdens de operatie op de buik. De chirurg maakt een snee van ongeveer drie cm en twee sneetjes van één cm om de gescheurde pees te herstellen. Met stevige draden wordt de kuitspier opnieuw vastgemaakt aan het hielbeen. In de spier gebeurt dit door hechtsteken. In het hielbeen worden eerst gaatjes geboord waar de draden doorheen gehaald worden.

Na de operatie krijgt u opnieuw een gipsspalk in spitsstand.

#### **Achillotrain**

Ongeveer tien tot veertien dagen na de operatie komt u terug op de gipskamer en krijgt u een brace: de Achillotrain (een soort elastische enkelkous, zie figuur 1). Ook krijgt u een dubbele hakverhoging. (Er zit een hakverhoging in de brace en u krijgt er een losse hakverhoging bij).



*Figuur 1. de Achillotrain*

U draagt deze Achillotrain in een stevige veterschoen (bij voorkeur een loop- of wandelschoen). U mag de Achillotrain alleen 's nachts afdoen. Met deze Achillotrain mag u met volledige steun en dus zonder krukken lopen. Daarbij begint u met bijsluiten en later met kleine stappen doorstappen, zonder met kracht af te zetten op de voorvoet. Deze manier van lopen wordt aan U uitgelegd op de gipskamer.

### ***Denkt u eraan stevige veterschoenen mee te nemen naar het ziekenhuis?***

Na twee weken mag u het losse zooltje verplaatsen naar de gezonde voet en loopt u dus met een Achillotrain met een enkele hakverhoging (die zit in de Achillotrain). Zo loopt u nog drie weken.

Zes weken na de operatie gaat de Achillotrain uit maar blijft u doorgaan met de oefeningen.

Vanaf acht weken na de operatie mag u naast deze oefeningen nu ook afzetten met de voorvoet.

***Voor alle oefeningen en lopen geldt:  
lichte rekspanning mag, maar pijn niet!***

### **De voordelen van de operatieve behandeling**

- U mag wat sneller weer belasten zonder gips of krukken.

### **De nadelen van de operatieve behandeling**

- Er is een vorm van anesthesie nodig (narcose of ruggenprik)
- Er is een beperkt infectierisico zoals bij iedere operatie (bij de gebruikte "minimaal invasieve" techniek met kleine sneetjes is het infectierisico beduidend kleiner dan met de klassieke "open" operatie).
- Bij de boorgaatjes in het hielbeen (de twee kleine sneetjes) kan in het begin een wat lastige pijn bestaan. Dit komt door de trekkracht van de hechtdraden en gaat over als de pees genezen is en de draden opgelost zijn (we gebruiken langzaam oplossende draden).

## **Oefeningen na operatieve behandeling**

### ***0-8 weken na de operatie***

#### ***Oefening 1***

***Uitgangshouding:*** In rugligging

***Uitvoering:*** Strecken van de enkel (tenen van je af duwen) en buigen tot neutraal (tenen naar je toe, voet buigen tot 90 graden)



*Figuur 2.*



*Figuur 3..*

## Oefening 2

**Uitgangshouding:** Ga voor een muur staan en zet met het gezonde been een stap naar voren. Houd het aangedane been gestrekt. Zet de handen op schouderhoogte tegen de muur.

**Uitvoering:** Het lichaamsgewicht rust op het achterste been. Beweeg het lichaam als een plank naar voren door de ellebogen te buigen, met de hiel op de grond. U voelt dan een lichte rekspanning. U mag geen pijn voelen.



*Figuur 4.*

### **Nacontrole**

Na drie maanden vindt een poliklinische nacontrole plaats.

## **Praktische tips**

### **Sporten**

Het opnemen van sportactiviteiten moet voorzichtig en opbouwend gebeuren in overleg met de behandelend arts. Het op niveau competitief sporten (wedstrijdsporten), is meestal pas weer mogelijk na ongeveer negen maanden.

### **Douchen**

Op het moment dat u geen spalk meer heeft mag u douchen. Voorkom onveilige situaties (gladde vloer) en gebruik een douchekrukje om op te zitten.

### **Traplopen**

U begint met het traplopen:

- Eerst zijdelings de trap op te lopen.
- Trede voor trede.
- Trap omhoog lopen: eerst het gezonde been en het aangedane been bijsluiten.
- Trap omlaag lopen: eerst het aangedane been en het gezonde been bijsluiten. De voet van de aangedane zijde, plat neerzetten.
- Niet op de voorvoet of de tenen afzetten

Normaal traplopen is mogelijk na 8 weken

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of contact opnemen met:

| <b>Afdeling Gipskamer</b>  |                 |                   |
|--|-----------------|-------------------|
| <b>Locatie Venlo</b>   | routennummer 73 | ☎ (077) 320 56 76 |
| <b>Locatie Venray</b>  | routennummer 9  | ☎ (0478) 52 25 57 |
| Beide locaties telefonisch bereikbaar <i>ma t/m vrij: 08.30- 16.30 uur</i> |                 |                   |

Buiten kantoortijden en in het weekend kunt u contact opnemen met:

### **Spoedeisende Hulp (SEH) Locatie Venlo**

☎ (077) 320 58 10

## **VieCuri Medisch Centrum**

### **Locatie Venlo**

Tegelseweg 210  
5912 BL Venlo  
☎ (077) 320 55 55

### **Locatie Venray**

Merseloseweg 130  
5801 CE Venray  
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie [www.viecuri.nl](http://www.viecuri.nl)

Bekijk uw medische gegevens op [www.mijnviecuri.nl](http://www.mijnviecuri.nl)