

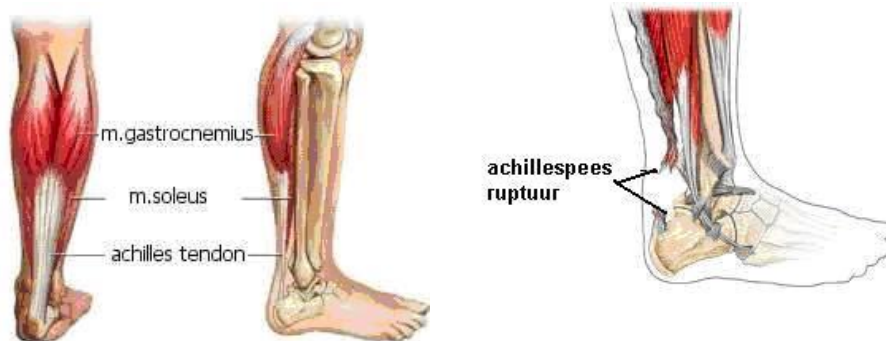
Gipskamer

## Achillespeesscheur

Behandeling met gips

### Inleiding

U heeft van uw behandelend arts vernomen dat u een achillespeesruptuur heeft. In deze folder staat wat een achillespeesruptuur is en hoe deze behandeld kan worden.



*Figuur 1. Achillespees*

*Figuur 2. Achillespeesruptuur*

### **Wat is een achillespeesruptuur?**

De achillespees is de grootste pees van het menselijke lichaam en kan krachten van 500 kilo of meer weerstaan (figuur 1). De achillespees bevestigt de kuitspieren aan het hielbeen.

Een achillespeesruptuur (=scheur) wordt bijna altijd voorafgegaan door een snelle en plotselinge spieractie. Het scheuren van de achillespees gaat meestal gepaard met een plotse hevige pijn laag achter op de kuit of enkel (figuur 2). Lopen is daarna erg beperkt.

## Diagnose en onderzoek

Een achillespeesruptuur wordt vastgesteld door lichamelijk onderzoek.

- De belangrijkste test is de Thompson test:  
terwijl u op de buik ligt of op de knieën zit knijpt de arts in de kuitspier en bij een achillespeesruptuur beweegt de voet dan niet mee (normaal wel).
- Het defect van de scheur kan vaak gevoeld worden. Er is op de plaats van de scheur vaak een deuk voelbaar (delle).

Deze twee testen zijn erg betrouwbaar en verder onderzoek is voor de diagnose niet nodig.

### De behandeling:

- Op de Spoedeisende Hulp (SEH) of gipskamer krijgt u een gipsspalk en eventueel een recept voor pijnstilling.
- Om zwelling tegen te gaan, moet u het been hoog houden. Het is hierbij wel belangrijk dat u voldoende beweegt met uw heup, knie en tenen.

De standaardbehandeling bij een achillespeescheur is een behandeling met gips. Dit noemen we de conservatieve behandeling.

Als u zich goed aan de regels houdt is de kans op het opnieuw scheuren van uw achillespees erg klein.

Tijdens uw vervolfbezoek aan de gipskamer (op de traumapoli) kunt u uw vragen over de verdere behandeling aan uw arts stellen. De verdere behandeling wordt door de gipsverbandmeester gedaan.

Aan het einde van de behandeling in week 8 heeft u nog een afspraak met uw behandelend arts.

Er zijn twee behandelingsmogelijkheden:

- Een niet-operatieve of conservatieve behandeling (standaardbehandeling).
- Een operatieve behandeling. Deze behandeling wordt zeer zelden toegepast.

In deze folder wordt de standaard (conservatieve behandeling) uitvoerig beschreven.

## **De conservatieve behandeling**

Op de SEH of de gipskamer krijgt u een gipsspalk in spitsstand voor 2 weken en een afspraak voor de gipskamer.

U loopt met krukken en u mag niet op het gips steunen.

### ***Na twee weken***

Tijdens dit bezoek krijgt u een afneembaar gips met uw voet in spitsstand.

- Met dit gips mag u met krukken belast afrollen op het middelste en achterste deel van de voet voor zover het gips dit toelaat. Dus niet op de tenen!
- Volg het oefenschema (zie verder). U moet het gips afdoen om te oefenen.

### ***Na vier weken***

Tijdens dit bezoek krijgt u een afneembaar gips met uw voet in 90°. Met dit gips mag u belasten zonder af te zetten met de tenen.

Oefenen zonder spalk als voorheen.

### ***Na acht weken***

U komt op controle bij uw behandelend arts.

Het afneembare gips gaat eraf en u mag uw eigen schoen gaan dragen.

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

Vanaf nu mag u gaan lopen. U mag in deze fase nog niet op de tenen staan of met de tenen afzetten.

Voor alle oefeningen en het lopen geldt:

**lichte rekspanning mag, maar pijn niet!**

## Oefeningen bij de standaard behandeling

### **Na 2 weken**

#### Oefening 1

*Uitgangshouding:* Zittend op een tafel of hoge stoel.

*Uitvoering:* het gips moet u regelmatig afnemen [minimaal 4 maal per dag] om uw oefeningen te doen.

U oefent met afhankelijk onderbeen terwijl u op een tafel of hoge stoel zit. Daarbij trekt u de voet rustig omhoog totdat de voetzool horizontaal staat (oftewel in 90° t.o.v. het onderbeen en beslist niet verder) (figuur 3).

Daarna ontspant u de voet weer waardoor de voet weer omlaag zakt (figuur 4) en herhaalt u de oefening.



Figuur 3.



Figuur 4.

### **Vanaf 4 weken**

(toevoegen aan oefening 1)

#### Oefening 2

*Uitgangshouding:* In rugligging

*Uitvoering:* Strecken van de enkel (tenen van je af duwen, zie fig. 5) en buigen tot neutraal (tenen naar je toe, voet buigen tot 90 graden, zie fig. 6).



Figuur 5.



Figuur 6.

## **Vanaf 8 weken**

(toevoegen aan eerdere oefeningen)

### Oefening 3

*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. (Fig. 7)

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



Figuur 7.

## **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 de spalk af mag kunt u douchen. Voorkom onveilige situaties (gladde vloer) en gebruik een douchekrukje om op te zitten.

### **Traplopen**

U begint met traplopen na 6-12 weken 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 12 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)