

## BEHANDELING GESCHEURDE ACHILLESPEES

Omdat uw achillespees is gescheurd, krijgt u een conservatieve behandeling (geen operatie). De uiteinden van de pees moeten elkaar weer vinden met behulp van een opblaasbare steunband (brace). Voor een goed herstel is het belangrijk dat u zich houdt aan de instructies! In deze folder leest u meer over de behandeling en de instructies.

### Behandeling algemeen

- De eerste 2 weken krijgt u gips in spitsstand, omdat u uw been niet mag belasten. U mag dus niet op uw been staan.
- Daarna mag u 6 weken lopen met een brace. Dit is een speciale schoen met een hakverhoger (ook wel een 'enkel walker' of 'walker' genoemd)

### Het aantrekken van de brace

Wij adviseren u een dunne kous onder de brace te dragen en deze geregeld te vervangen.

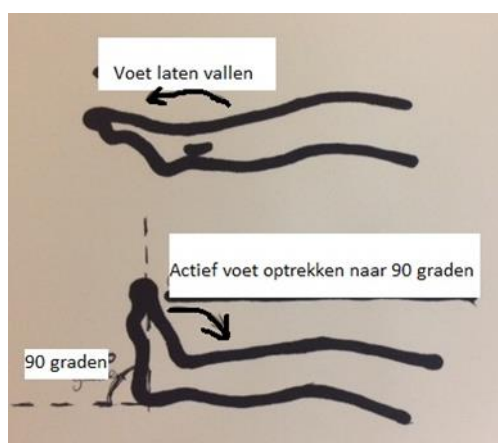
- Zet uw voet voorzichtig in de brace met uw hiel goed in de hak van de walker. Zorg dat uw voet niet verder gaat dan 90 graden gaat (zie illustratie).
- Maak de klittenbanden stevig vast, zodat uw voet niet kan schuiven in de walker. Als de brace knelt, zet u deze losser.
- Blaas de brace op zodat uw voet stevig ingepakt is. Aan de zijkant drukt u op het pompje (bolletje) om de brace op te blazen (net zoals bij een fietspomp). Als u de brace wil verwijderen, drukt u op het knopje ernaast om er de lucht weer uit te laten.

### Belasten van de voet

- De voet moet bij belasten in de spitsstand blijven. De hak die in de brace zit mag u niet verwijderen.
- Na opbouwen mag u uw voet 100% belasten in de walker. De eerste week belast u maximaal 50% op geleide van pijn en daarna kunt u uitbreiden tot 100%.
- Gebruik de krukken om uw been te ontlasten en voor uw evenwicht.
- Let op uw manier van lopen en wikkel uw voet steeds beter af door uw knie te laten meebuigen. Belast de voet nooit zonder brace!

### Oefenen

Oefen 3x per dag 10 minuten. Verwijder de brace maar zorg ervoor dat u uw voet niet belast!



- Trekt de voet actief naar u toe tot 90 graden en laat hem daarna weer los zodat uw voet weer naar beneden valt.
- Ga niet verder dan 90 graden. Meer dan 90 graden kunt u na deze behandeling weer opbouwen.

### **Tot slot**

- Let op dat u bij het lopen uw hele voet belast en niet alleen de voorvoet.
- U mag de brace 's nachts uitdoen als dit niet te pijnlijk is. Eventueel kunt u uw oude gips gebruiken voor de nacht of de brace zelf.
- U kunt de brace uit doen om te douchen. Let op dat u uw been niet belast en ga op een kruk zitten tijdens het douchen.
- Als u 's nachts naar het toilet moet, doe dan de brace om.
- Zodra u de brace heeft, mag u stoppen met de anti-tromboseprikjes (indien u die gebruikt).
- U mag pas weer fietsen na de bracebehandeling.
- U bent niet verzekerd als u met een brace auto rijdt.
- Houd er rekening met een lange periode van krachtsverlies. Het kan na de brace behandeling tot 6 maanden duren voordat u uw krachten weer terug heeft. U kunt eventueel met behulp van een fysiotherapie uw kuitspier versterken na de behandeling met de brace.
- Wij adviseren om pas na 6 maanden belastende sporten uit te voeren om te voorkomen dat de achillespees nog een keer afscheurt.

### **Contactinformatie**

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de afdeling Orthopedie:

Locatie Jan van Goyenkade  
Jan van Goyenkade 1  
1075 HN Amsterdam  
020 – 305 58 17

We zijn bereikbaar op werkdagen tussen 08.30 en 17.00 uur.

### **Heeft u een klacht?**

Op onze website [www.jvg.nl](http://www.jvg.nl) vindt u ons klachtenreglement onder: patiëntinformatie – klachten.