

## Nabehandeling achillespeesruptuur operatief

### Gipskamer

#### Inleiding

U hebt een achillespeesruptuur opgelopen. De achillespees bevestigt de kuitspieren aan de calcaneus (hielbeen). Het is een belangrijke pees, waar vaak grote krachten op komen.

U heeft een operatieve behandeling ondergaan waarbij de peesuiteinden tegen elkaar aangelegd en aan elkaar gehecht zijn. In deze informatiefolder geven we uitleg over de nabehandeling.

#### Nabehandeling

Week 1-2 postoperatief:

- Ondersteuning: eerste 2 weken drukverband/tubigrip of gips in spitsstand.
- Algemene instructies: zoveel mogelijk rust houden en been hoog houden, mobilisatie met krukken.
- Belastbaarheid: niet.
- Controle afspraak: 2 weken postoperatief om de hechtingen te verwijderen.

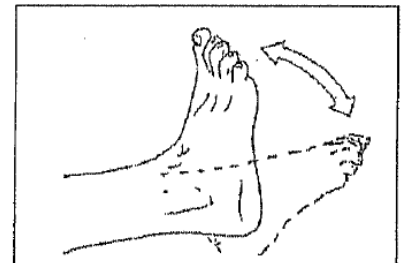
Week 3 postoperatief:

- Ondersteuning: achillotrain gedurende de gehele dag. Met douchen of slapen mag de achillotrain af.
- Algemene instructies: de achillespees is niet belastbaar, het been moet zoveel mogelijk hoog.
- Belastbaarheid: niet.
- Oefeningen: de voet progressief actief plantigraad bewegen, maximale flexie tot maximaal 90 graden. Tijdens de oefeningen moet de achillotrain aangehouden worden. Zie oefening 1.
- Controle afspraak: geen.

#### Oefening

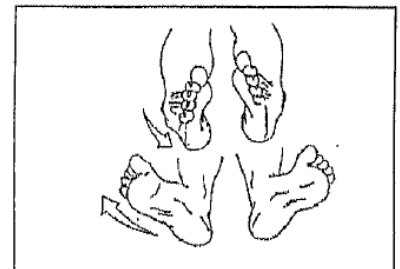
##### 1. Voeten – buigen en strekken

- Houding: langzit
- Oefening: buig en strek de enkel (trek de voet op en duw de voet weer weg)
  - in week 3 en 4 doet u dit tot maximaal 90 graden
  - in week 5 en 6 maakt u de volledige buiging en strekking
- Herhaling: herhaal de oefening 5 keer en doe de oefening 5 keer per dag



##### 2. Enkel – soepel houden

- Houding: langzit
- Oefening: draai uw voetzolen van elkaar af en naar elkaar toe
- Herhaling: herhaal de oefening 5 keer en doe de oefening 5 keer per dag



Week 4-5 postoperatief:

- Ondersteuning: achillotrain met viscoheel in de schoen gedurende de gehele dag. Met douchen of slapen mag de achillotrain af.
- Algemene instructies: in week 4-5 zal er gestart worden met de achillespees te belasten. Het doel om aan het einde van week 5 de patiënt zonder krukken maar met de achillotrain en de viscoheel te laten lopen. Bij het lopen mag de patiënt de voet afwikkelen op geleide van de pijn.
- Belastbaarheid: belastbaar met achillotrain en viscoheel aan, de viscoheel moet ter plaatse van de calcaneus zitten.
- Oefeningen: met behulp van de fysiotherapie starten met mobiliseren. Ter ondersteuning kan er in de eerste dagen gebruik gemaakt worden van krukken.
- Controle afspraak: geen

## Week 6-7 postoperatief:

- Ondersteuning: achillotrain zonder viscoheel gedurende de gehele dag. Met douchen of slapen mag de achillotrain af.
- Algemene instructies: in week 6-7 zal er gestart worden met de achillespees te belasten. Het doel om aan het einde van week 7 de patiënt zonder krukken maar met de achillotrain zonder viscoheel te laten lopen. Bij het lopen mag de patiënt de voet afwikkelen op geleide van de pijn.
- Belastbaarheid: belastbaarheid met achillotrain zonder viscoheel. De patiënt mag op een hometrainer fietsen met de achillotrain zonder viscoheel aan, de viscoheel moet ter plaatse van de calcaneus zitten.
- Oefening: met behulp van de fysiotherapie starten met mobiliseren.
- Controle afspraak: eind week 7.

## Week 8-12 postoperatief:

- Ondersteuning: geen.
- Algemene instructies: in week 8-12 mag de patiënt progressief belasten zonder explosieve momenten en zonder de achillotrain.
- Belastbaarheid: volledig zonder explosief moment (piekbelasting).
- Oefening: progressief belasten. Wanneer een patiënt gaat starten met belasten is het van belang dat het opstarten van de oefening niet met een explosief (afzetten) moment gaat. Er mag gestart worden met buiten fietsen, hierbij is het van belang dat de viscoheel onder de calcaneus zit en dat er geen explosief moment is bij het opstappen.
- Controle afspraak: einde week 12.

## Week >12 postoperatief:

- Ondersteuning: geen.
- Algemene instructies: na week 12 mag u beginnen met springen en hardlopen. Als deze oefeningen zonder veel pijn of zwelling volbracht kunnen worden kan een eventuele sporttraining weer hervat worden.
- Belastbaarheid: volledig.
- Oefening: progressief sporten, primair op een harde ondergrond waarna ook op een grasveld.
- Controle afspraak: geen.

## Belangrijke contactgegevens

Onderstaande telefoonnummers kunnen voor u van belang zijn:

Op werkdagen tussen 08.15 en 16.00 uur:

- Gipskamer Enschede, route C16, telefoon (053) 4 87 33 20;
- Gipskamer Oldenzaal, route 165, telefoon (0541) 57 40 19;

Bij problemen buiten bovenstaande uren kunt u contact opnemen met:

- Spoedeisende Hulp, ingang Spoedpost via Beltstraat 70, telefoon (053) 487 33 33

## Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de arts, arts-assistent of verpleegkundige dan om nadere uitleg.