



Achillespeesruptuur (Nabehandeling)

Informatiefolder over de nabehandeling van een achillespeesruptuur met behulp van de Achillotrain ®

U bent geopereerd aan een gescheurde achillespees. Deze informatiefolder bevat een nabehandelingsschema met instructies om het herstel van uw geopereerde been te bevorderen.

De nabehandeling wordt uiteengezet over een aantal weken:

De eerste 2 weken na de operatie

- U mag het geopereerde been niet belasten.
- U moet dus met de krukken “lopen”.
- Om swelling aan het geopereerde been te voorkomen/ te minimaliseren moet u regelmatig met uw been omhoog zitten(voet hoger dan de knie en knie hoger dan de heup).
- Het is wel verstandig om uw enkel te bewegen waarbij pijn altijd de grens is!

2 weken na de operatie

- U hebt uw eerste bezoek aan de gipskamer.
- Neem de schoen mee van uw geopereerde been!
- U bezoekt de gipskamer alwaar de operatiewond geïnspecteerd wordt. Indien er niet-oplosbare hechtingen zijn gebruikt, zullen deze nu worden verwijderd.
- Daarna zal de gipsverbandmeester een Achillotrain® bij u aanmeten.

De Achillotrain® is een elastische kous met gelkussentjes en een hakverhoging. De gelkussentjes masseren de achillespees en de hakverhoging zorgt ervoor dat uw achillespees nog niet helemaal op spanning komt (uw voet staat niet in 90 graden ten opzichte van uw enkelgewricht). De gipsverbandmeester zal een hakverhoging in uw eigen schoen plaatsen en de Achillotrain® aanmeten.

Met de Achillotrain gaat u, met de krukken, voorzichtig belasten. Op geleide van de pijnklachten gaat u uw geopereerde been steeds verder belasten. Pijn is altijd de grens!

Let op!

- Bij het traplopen dient u de gehele voet op de traprede te plaatsen, niet alleen uw voorvoet.
- De Achillotrain® moet s' nachts uit. Let er dan wel goed op dat u de voet niet belast zonder de Achillotrain®, als u s' nachts uw bed uit gaat!
- Pijn is altijd de grens. Beweeg nooit door de pijn heen.

4 weken na de operatie

- 4 weken na de operatie heeft u weer een afspraak op de gipskamer. De gipsverbandmeester zal u naar uw herstel vragen en de wond nogmaals inspecteren. De hakverhoging wordt nu ook uit uw schoen verwijderd. U gaat nu mobiliseren met alleen de verhoging in de Achillotrain®. De verwijderde hakverhoging zou u nu kunnen gebruiken in de schoen van uw niet geopereerde been zodat u "gelijk" loopt.
- U mag nu in huis zonder krukken lopen.
- Buitenshuis blijft u met de krukken lopen.
- Indien de arts het noodzakelijk acht, zal fysiotherapie worden ingeschakeld.

6 weken na de operatie

De Achillotrain® hoeft niet meer gedragen te worden. U gaat uw normale looppatroon weer hervatten. Plotselinge krachtexplosies dienen te worden vermeden. Denk hierbij aan: een sprintje trekken of even snel een trap oprennen.

12 weken na de operatie

In overleg met uw behandelend arts kunt u weer voorzichtig beginnen met hervatting van sportactiviteiten.

Tot slot/ nogmaals

- De Achillotrain® moet uit tijdens het douchen, daarna zo snel mogelijk weer aantrekken.
- De Achillotrain s' nachts uit doen.
- Als u s nachts uw bed uitgaat, wees erop bedacht dat u uw geopereerde been dan niet belast. Gebruik de krukken en belast uw been niet!
- De Achillotrain kan, volgens bijgeleverd voorschrift gewassen worden.
-

Als u nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met de gipsverbandmeesters van het Rode Kruis ziekenhuis.

Bereikbaar op werkdagen van 8.30-17.00 uur,
Telefoonnummer: 0251 265471

Buiten deze tijden kunt u met dringende problemen contact opnemen met de Spoed eisende hulp: 0251 265470