

Behandeling

Gescheurde achillespees behandelen met gips en tape

Een gescheurde achillespees (achillespeesruptuur) wordt zonder operatie behandeld (conservatieve behandeling). Uw onderbeen wordt in het gips gezet waarop u niet kunt lopen. Later volgt tape.

De achillespees bevestigt de kuitspieren aan het hielbeen. Het is een belangrijke pees, waar vaak grote krachten op terechtkomen. De achillespees kan scheuren als de kuitspieren plotseling krachtig worden aangespannen. Dit wordt ook een achillespeesruptuur genoemd. Meestal gebeurt dit tijdens het sporten, bij een snelle start of een onverwachte beweging. Ook kunnen de klachten ontstaan door peeszwakte.

Als de pees scheurt lijkt het alsof iemand u van achter een trap of slag op uw kuit geeft. U krijgt hevige pijn laag achter op uw kuit of enkel, vergelijkbaar met de pijn bij een spierscheur. Er is een plaatselijke zwelling en een deuk voelbaar in het verloop van de pees, ongeveer 4 tot 6 centimeter boven het hielbeen. U kunt niet meer op uw tenen lopen en u kunt uw voet niet goed afwikkelen.

Diagnose

Meestal is lichamelijk onderzoek voldoende om de diagnose te kunnen stellen. Een scheur in de achillespees is vaak duidelijk te voelen. Daarnaast voert de arts specifieke achillespeestesten uit. We testen ook of u nog op uw tenen kunt lopen en of u uw voet nog goed kunt afwikkelen. Is dit niet het geval? Dan heeft u een gescheurde achillespees. Bij twijfel maken we een echo. Heeft u pijn? Dan kan u eventueel paracetamol gebruiken.

(073) 553 27 12

maandag t/m vrijdag van 8.30 - 17.00 uur

Hoe verloopt de behandeling?

De behandeling

Een gescheurde achillespees wordt zonder operatie behandeld. Uw onderbeen wordt in het gips gezet, waarop u niet kunt lopen. Later volgt tape. U kunt daarbij ook fysiotherapie volgen, wanneer u in de tape gaat.

Gips

In de eerste 2 weken van de behandeling zet de verpleegkundige uw voet vast in het gips. Dit gips zit om het onderbeen heen en zet de voet vast in een hoek van 30 graden (alsof u op hakken staat). Dit heet spitsstand. Door deze stand komen de uiteinden van de gescheurde achillespees dicht bij elkaar. Daarmee wordt de scheur in de achillespees overbrugd. Deze eerste 2 weken moet u op

krukken lopen. U kunt krukken kopen via het hulpmiddelenautomaat van de Medicura Zorgwinkel. Deze is voor iedereen toegankelijk via de hoofdingang van het ziekenhuis. U kunt geen krukken huren in het ziekenhuis.

Enkeltape

Na de eerste 2 weken komt u op controle op het gipsspreekuur en bij uw behandelend arts. Het gips wordt dan verwijderd en vervangen door enkeltape met hakverhoging.

U krijgt 2 keer een tape, iedere keer met een lagere hakverhoging. Deze tape draagt u elke keer 2 weken.

0 tot 2 weken

Uw onderbeen wordt in het gips vastgezet in een hoek van 30 graden. U mag niet op het been staan en moet op krukken lopen. Lees de informatie over onbelast lopen op krukken

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/leren-lopen-onbelast-met-krukken>).

2 tot 4 weken

U krijgt enkeltape met 4 centimeter hakverhoging. Tijdens deze weken mag u de voet (deels) belasten. Daarbij is het belangrijk om niet op uw tenen te staan en de krukken als ondersteuning te gebruiken. Zet uw voet plat weg. U kunt vanaf nu starten met fysiotherapie in het Jeroen Bosch Ziekenhuis.

4 tot 6 weken

U krijgt enkeltape met 2 centimeter hakverhoging. Tijdens deze weken mag u steeds meer belasten op basis van hoeveel pijn u heeft. U mag dit proberen zonder krukken. Uw fysiotherapeut helpt u hierbij.

Vanaf 6 weken

U komt na 6 weken op controle bij de gipskamer en de arts. De tape wordt verwijderd. U heeft nog wel fysiotherapie nodig. De fysiotherapeut in het Jeroen Bosch Ziekenhuis bepaalt wanneer u naar een fysiotherapeut in de buurt over kunt stappen. Dit is meestal na 6 weken. Na 6 weken bent u nog niet helemaal hersteld, dit kan tot 6 tot 9 maanden duren.

Waar moet u op letten tijdens de behandeling met gips en tape?

Er zijn een aantal zaken waar u op moet letten tijdens de periode dat u tape heeft:

- Krijgt u meer pijn, ontstaat er zwelling, roodheid of krijgt u koorts? Neem dan contact op met het ziekenhuis.
- Het gips en de tape mogen niet nat worden. Er zijn speciale hoezen te krijgen, zodat u toch kunt douchen. U kunt hier meer informatie over krijgen bij de gipskamer.
- Sta of loop niet op uw tenen.
- Door overbelasting (bijvoorbeeld te lang staan), kan de enkel extra zwellen. Leg het been dan tussendoor hoog en geef het been rust.

Fysiotherapie

Hoe verloopt de fysiotherapie?

Wanneer kan u starten?

Is de eerste enkeltape aangelegd? Dan kan u starten met fysiotherapie. De fysiotherapie wordt in het Jeroen Bosch Ziekenhuis gegeven.

Zodra u weet wanneer u op de gipskamer moet komen voor de eerste tape aanleg, kunt u meteen de afspraak bij de fysiotherapeut maken door met hen te bellen. Plan de fysiotherapie afspraak (als dat lukt) 45 tot 60 minuten na de gipskamer afspraak. Zo hoeft u er niet speciaal voor terug te komen.

Behandeling

De fysiotherapie in het Jeroen Bosch Ziekenhuis duurt 6 weken. U komt dan 1 keer per week langs voor een afspraak. Na deze 6 weken kunt u verder revalideren bij een fysiotherapeut in uw eigen omgeving. Het ziekenhuis kan daarvoor een verwijzing geven.

De totale revalidatie duurt 6 tot 9 maanden.

Afspraak maken

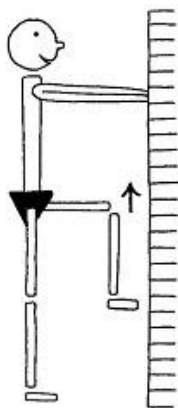
Om een afspraak te maken met de afdeling Fysiotherapie kunt u bellen met het telefoonnummer (073 553 61 55).

Thuis

Waar moet u thuis aan denken?

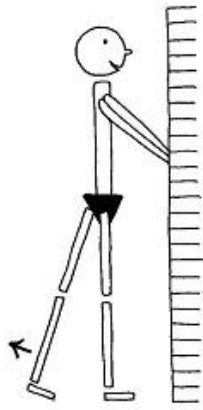
Oefeningen voor thuis

In de periode dat uw onderbeen in het gips zit, mag u een aantal oefeningen doen. Doe dit met het aangedane been. Herhaal de oefeningen 3 keer per dag.



- Buig uw heup
- Doe de oefening 15 keer en herhaal dat 3 keer
- Herhaal de oefening 3 keer per dag

Oefening 1: De heup buigen



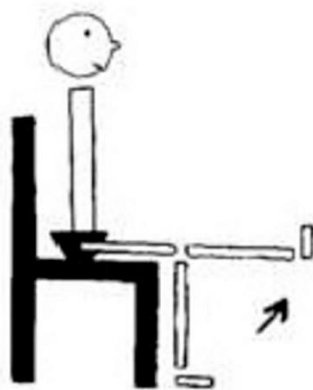
- Streck uw heup
- Doe de oefening 15 keer en herhaal dat 3 keer
- Herhaal de oefening 3 keer per dag

Oefening 2: De heup strekken



- Buig uw knie
- Doe de oefening 15 keer en herhaal dat 3 keer
- Herhaal de oefening 3 keer per dag

Oefening 3: De knie buigen



- Streck uw knie
- Doe de oefening 15 keer en herhaal dat 3 keer
- Herhaal de oefening 3 keer per dag

Oefening 4: De knie strekken

Krukken

Als u een gescheurde achillespees heeft, mag u die tijdelijk niet belasten. Daarom moet u met krukken lopen. U kunt krukken kopen via het hulpmiddelenautomaat van de Medicura Zorgwinkel. Deze is voor iedereen toegankelijk via de hoofdingang van het ziekenhuis. U kunt geen krukken huren in het ziekenhuis.

Houd er rekening mee dat u de eerste 4 weken sowieso met krukken moet lopen. Lees de informatie over onbelast lopen op krukken (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/leren-lopen-onbelast-met-krukken>).

Wanneer kunt u weer werken?

Wanneer u weer kunt werken, ligt aan het type werk dat u doet. Heeft u een baan waarbij u veel moet lopen? Dan is het verstandig om langer te wachten. U bespreekt met de bedrijfsarts wanneer u weer begint met werken.

Wanneer mag u weer autorijden?

Autorijden, maar ook het besturen van andere vervoersmiddelen mag u alleen als u weer goed bent hersteld. Dit zegt de wet. Uw arts kan en mag niet beoordelen of u in staat bent om uw auto te besturen. Autorijden doet u altijd op eigen risico. Wij adviseren u de eerste weken niet zelf auto te rijden.

Vragen?

Heeft u nog vragen over de tape of het gips?

Neem dan contact op met de Gipskamer in het ziekenhuis. U kunt bellen op werkdagen tussen 8.30 en 17.00 uur. Het telefoonnummer is [\(073\) 553 27 12](tel:0735532712).

Heeft u vragen over de oefeningen?

Neem dan contact op met de afdeling Fysiotherapie. Zij zijn op werkdagen van 8.00 tot 16.30 uur te bereiken via telefoonnummer [\(073\) 553 61 55](tel:0735536155).

Praktische tips

Wat neemt u mee?

Bij iedere afspraak in het ziekenhuis neemt u mee:

- een geldig identiteitsbewijs
- uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO).

Hier vindt u meer informatie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wat-neemt-u-mee>) over wat u moet meenemen.

Afspraak op onze locatie in 's-Hertogenbosch, Boxtel, Drunen of Rosmalen? Meld u eerst digitaal aan. Lees hier (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aanmelden>) hoe dit werkt.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien?

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak>). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven>) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen>) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Orthopedie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie>)

Gipskamer (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/gipskamer>)

Voet en Enkel Team (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/voet-en-enkel-team>)

Fysiotherapie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie>)

Chirurgie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/chirurgie>)

Code ORP-113