

Behandeling

# Gescheurde achillespees behandelen met gips en tape

Een gescheurde achillespees (achillespeesruptuur) kan zonder operatie worden behandeld. Dit gebeurt door een behandeling met een gipsspalk en later gevolgd door 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 kan met en zonder operatie worden behandeld. Kiest u samen met de arts om niet te opereren (conservatieve behandeling)? Dan wordt uw voet vastgezet in een gipsspalk en daarna met tape behandeld. U kunt daarbij ook fysiotherapie volgen, wanneer u in de tape gaat.

### Gipsspalk

In de eerste 2 weken van de behandeling zet de verpleegkundige uw voet vast in een gipsspalk. Deze gipsspalk 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.

## Enkeltape

Na de eerste 2 weken komt u op controle op het gipsspreekuur en bij uw behandelend arts. De gipsspalk 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. Het is ook mogelijk dat u 3 keer enkeltape krijgt. Dit is afhankelijk van hoe snel uw herstel gaat.

### 0 tot 2 weken

Uw onderbeen wordt in een gipsspalk 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.

### 6 tot 8 weken

Mogelijk krijgt u een extra enkeltape zonder hakverhoging. Dit hangt af van hoe snel uw herstel gaat. Tijdens deze weken mag u de voet volledig belasten, zonder krukken.

U kunt nu ook mogelijk een achillotrain aanschaffen en gebruiken. Dit is een kous die de gescheurde achillespees ontlast. Dit moet u zelf betalen.

## 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.

## 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

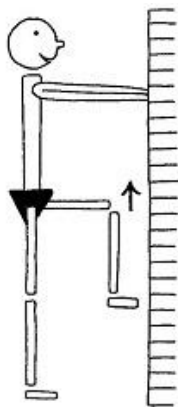
Om een afspraak te maken met de afdeling Fysiotherapie kunt u bellen met het telefoonnummer (073 553 61 55).

## Thuis

Waar moet u thuis aan denken?

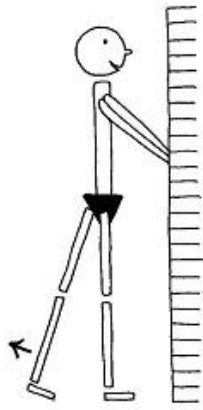
## Oefeningen voor thuis

In de periode dat uw onderbeen in de gipsspalk 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*



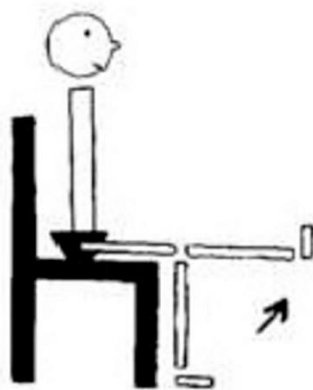
- Streck uw heup
- Doe de oefening 15 keer en herhaal dat 3 keer
- Herhaal de oefening 3 keer per dag

*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 huren of kopen via de thuiszorgwinkel of via de Gipskamer van het Jeroen Bosch Ziekenhuis.

Wanneer u de krukken huurt bij de gipskamer, kosten ze 4,06 euro per week. Als u ze koopt, kosten ze 37,89 euro.

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. Mogelijk heeft uw verzekering regels die gaan over het wel of niet verzekerd zijn na een operatie. U kunt dit navragen bij uw verzekeringsmaatschappij.

## 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.

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