

Behandeling

# Klachten aan de peroneus pezen operatie

Bij een scheur, verspringen of irritatie van de peroneus pees kiezen we meestal eerst voor een behandeling zonder operatie (conservatieve behandeling). Maar soms is een operatie nodig. U leest hier meer over deze operatie.

**(073) 553 60 50**

maandag t/m vrijdag van 8.30 - 17.00 uur

## Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling

## Vorbereiding

Hoe bereidt u zich voor?

## Preoperatieve Screening en Centraal Apotheek Punt

Het is belangrijk dat u goed en veilig wordt voorbereid op de operatie.

Daarom wordt u enige tijd voor uw opname in het ziekenhuis gebeld door het Centraal Apotheek Punt (CAP)

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/centraal-apotheek-punt-cap>) en door de afdeling PreOperatieve Screening (POS) (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/preoperatieve-screening-posintake>).

De medewerker van het CAP controleert met u de medicatie die u (eventueel) gebruikt. De medewerker van de POS stelt u een aantal vragen over uw thuissituatie en over uw gezondheid.

De anesthesist kan het om medische redenen nodig vinden dat u naar de afdeling Preoperatieve Screening in het ziekenhuis komt. Deze afspraak duurt dan ongeveer 1 uur.

Let op! De gesprekken met het CAP en POS zijn belangrijk; uw operatie kan zonder deze gesprekken niet door gaan.

Op [www.jbz.nl/anesthesie](http://www.jbz.nl/anesthesie) (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/anesthesie>) leest u meer over de verdoving en bewaking tijdens de operatie. Als u hierover vragen heeft, kunt u deze stellen tijdens het gesprek met de POS-medewerker.

## Informatiefolder voorbereiding voorbereiding (dag)opname

Lees voor de opname de informatie "Vorbereiding op een (dag)opname

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/naar-het-ziekenhuis/voorbereiding-op-een-dagopname-in-het-ziekenhuis>)". Deze folder

wordt voor u klaargezet in **MijnJBZ**. Als u wilt kunt u de folder ook op papier ontvangen. Vraag hier dan naar op de polikliniek.

## Nuchter zijn

Het is belangrijk dat uw maag voor de operatie leeg is. Dit noemen we nuchter. Dit voorkomt dat de inhoud van uw maag tijdens de operatie in de luchtpijp en longen terecht komt. Als dit gebeurt, kan dat ernstige complicaties geven.

Bent u niet nuchter? Dan kan de operatie niet door gaan.

U moet voor een operatie altijd nuchter zijn, ook als u een regionale verdoving (bijvoorbeeld ruggenprik) krijgt. Om te zorgen dat u nuchter bent, houdt u zich aan de volgende regels:

### Tot 6 uur voor het tijdstip van opname:

- U mag normaal eten en drinken.

### Vanaf 6 uur voor het tijdstip van opname:

- U mag niets meer eten (ook geen snoepjes). U mag nog wel kauwgom kauwen, maar u mag de kauwgom niet doorslikken.
- U mag nog wel drinken: water, helder appelsap, thee of koffie zonder melk (eventueel met zoetjes of suiker).
- U mag niet meer drinken: melk(producten), koolzuurhoudende dranken of alcohol.

### Vanaf 2 uur voor het tijdstip van opname:

- U mag niets meer eten en drinken (ook geen snoepjes). U mag nog wel kauwgom kauwen, maar u mag de kauwgom niet doorslikken. Gooi de kauwgom weg als u naar de operatieafdeling gaat.
- Een slokje water om medicijnen in te nemen - of bij het tandenpoetsen - mag wel.

### Na opname op de afdeling:

- Na opname kunt u nog tot 300 ml ranja (dat zijn 2 glaasjes) met paracetamol op de afdeling van opname aangeboden krijgen.

*Dit zijn algemene instructies voor het nuchter zijn. Het kan zijn dat u van de arts andere instructies krijgt. U ontvangt hierover bericht in uw MijnJBZ en eventueel op papier.*

*Als u een dag vóór de operatie wordt opgenomen, volgt u de instructies van de verpleegafdeling over het nuchter zijn.*

## Stop met roken

Zeker als u geopereerd bent of moet worden, is het beter niet te roken. De ademhalingswegen van rokers zijn vaak geïrriteerd en daardoor gevoeliger voor ontstekingen. Daarnaast verdringt het koolmonoxide in de rook het zuurstof uit het bloed. Roken is slecht voor de wondgenezing en vergroot de kans op complicaties. Tenslotte kan hoesten na de operatie erg veel pijn doen.

Houdt u er ook rekening mee dat u in en om het ziekenhuis niet mag roken. Het hele gebouw, het ziekenhuisterrein en de parkeervoorzieningen zijn rookvrij.

Voor hulp bij stoppen met roken kunt u kijken op [www.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl) (<https://www.rookvrijookjij.nl/>) of belt u naar (076) 889 51 95.

## Kunt u op de vastgestelde opnamedatum niet komen?

Belt u dan zo snel mogelijk, maar uiterlijk een werkdag voor de opnamedatum, naar de polikliniek. Bent u de dagen voor de operatie erg verkouden? Moet u veel hoesten of heeft u koorts? Neemt u dan minimaal 24 uur van tevoren contact op met de polikliniek.

## De operatie

De orthopedisch chirurg kan een gescheurde pees tijdens een operatie gehecht en weer mooi rond maken. Als de peroneus pees

ernstig beschadigd of versleten is, wordt het uiteinde van de pees op de andere peroneus pees gehecht.

Als de peroneus pees vaak verspringt (luxatie), kan een operatie ook nodig zijn. Met de operatie wordt gezorgd dat de pezen niet meer kunnen verspringen en op hun plek blijven zitten. Het resultaat van de operatie geeft niet altijd het resultaat wat men verwacht, soms kunnen de pezen toch weer gaan verspringen. Bij de operatie maakt de orthopedisch chirurg een snee gemaakt van ongeveer 7 centimeter aan de buitenkant van de enkel waar de pezen klachten geven. De conditie van de pezen worden gecontroleerd en mocht er een scheur zijn, dan wordt deze gelijk gehecht. Als het kuiltje waar de peroneuspezen in liggen niet diep genoeg is, dan wordt het kuiltje dieper gemaakt. Om de pezen zit ook een strakke band (het retinaculum) die de pezen op hun plek houdt en zorgt dat ze niet kunnen verspringen. Als deze band is opgerekt dan wordt dit strakker gemaakt en vastgehecht.

Bij een geïrriteerde of overbelaste pees kan een operatie de klachten verhelpen. De orthopedisch chirurg maakt een geïrriteerde of overbelaste peroneuspees tijdens de operatie schoon (nettoyeren) en verwijdert een eventuele ontsteking (chronische synovitis).

## Na de operatie

Wat gebeurt er na de behandeling?

Na de operatie krijgt u gips om de voet. De eerste 2 weken mag u de voet aantippend belasten en moet u het been zo veel mogelijk hoog houden. Dit betekent dat u de voet hoger dan knie moet houden en de knie hoger dan heup. Als u wat moet lopen in huis dan loopt u met krukken. Probeer ook in bed uw voet hoog te houden. Dit is voor de beste wondgenezing.

Na 2 weken krijgt u loopgips voor 4 tot 6 weken. Met gips of een revalidatie schoen kan u niet autorijden. Het duurt 6 weken voordat u weer kunt autorijden.

Na 6 weken gaat het gips eraf en kunt u starten met fysiotherapie. U gaat trainen om de pees te versterken en de stabiliteit te verbeteren. Hierdoor krijgt u meer kracht in de enkel en een beter gevoel in de bewegingen van de voet. Gemiddeld is 10 weken fysiotherapie nodig na deze operatie.

Er hoeven geen hechtingen verwijderd na de operatie; deze lossen vanzelf op.

## Adviezen en leefregels

### Lopen

U loopt minimaal 2 weken op krukken.

6 tot 8 weken na operatie mag u wijde veterschoenen gaan dragen. Het duurt minimaal 12 weken voordat u weer normale schoenen kunt dragen.

### Dagelijkse activiteiten en sporten

Reken er op dat u uw dagelijkse activiteiten kunt hervatten na 3 tot 4 maanden na operatie.

Sporten mag u 5 maanden na de operatie rustig oppakken. Het kan een half jaar duren voordat dit vertrouwd voelt en u uw sporten weer volledig kunt hervatten.

U kunt 4 tot 6 maanden na de operatie pijn, zwelling of een raar gevoel in de enkel blijven houden

### Werken

U kunt na 2 weken weer zittend werk doen. Werk waarbij u moet staan en lopen kunt u pas minimaal 6 weken na de operatie oppakken.

## Wat doet u bij problemen thuis?

Krijgt u vóór uw controleafspraak meer pijn of blijft u pijn houden? Of zijn er andere problemen die te maken hebben met de operatie? Dan belt u het ziekenhuis.

- De eerste 24 uur na ontslag belt u tijdens kantooruren naar de polikliniek Orthopedie

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie>), telefoonnummer (073) 553 60 50. In dringende gevallen buiten kantooruren belt u naar de verpleegafdeling Orthopedie

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/verpleegafdeling-orthopedie-a8-zuid>), telefoonnummer (073) 553 25 21.

- Zijn er problemen ná de eerste 24 uur thuis? Dan kunt u bellen naar (073) 553 67 86. Afhankelijk van het tijdstip komt u via dit telefoonnummer in contact met de polikliniek Orthopedie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie>) tijdens kantooruren) of met de afdeling Spoedeisende Hulp (buiten kantooruren).

Bij vragen of problemen ná uw eerste controleafspraak belt u uw huisarts.

Heeft u geen controleafspraak in het ziekenhuis? Dan belt u met het ziekenhuis bij problemen in de eerste 10 dagen na de operatie. Ná 10 dagen belt u met uw huisarts.

## Vragen

### Vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kunt u bellen naar de polikliniek Orthopedie. Zij zijn bereikbaar van maandag t/m vrijdag 8.30 - 17.00 uur op nummer (073) 553 60 50.

## Praktische tips

### Wat neemt u mee bij een (dag)opname?

Als u voor een (dag)opname naar het ziekenhuis komt, neem dan uw geldig identiteitsbewijs mee. En ook de medicijnen die u thuis gebruikt. Lees goed de folder 'Voorbereiding op een (dag)opname' (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/naar-het-ziekenhuis/voorbereiding-op-een-dagopname-in-het-ziekenhuis>). Hierin staat een lijstje van zaken die u moet meenemen bij een (dag)opname.

### 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.

### 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>)

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

Code ORP-106a