

De behandeling van een gescheurde achillespees (achillespeesruptuur)

Een operatie of een behandeling met de VACOped



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

U heeft een gescheurde achillespees (achillespeesruptuur). Hiervoor kunt u een operatie krijgen. U kunt ook kiezen voor een conservatieve behandeling. Dit is een behandeling zonder operatie. We behandelen de achillespeesruptuur dan met een VACOped. Dit is een brace, een afneembare gipsvervanger.

Wat is een achillespeesruptuur?

De achillespees bevindt zich aan de achterkant van uw voet en de enkel (zie afbeelding). Hij verbindt uw kuitspier met uw hielbeen. Bij een achillespeesruptuur is er sprake van een scheur in de achillespees. We noemen een achillespeesruptuur ook wel een gescheurde achillespees. De ruptuur kan ontstaan door bijvoorbeeld een plotselinge spieractie. U krijgt een hevige pijn laag in uw kuit. Dit kan voelen alsof iemand u hier heeft geschopt. U kunt daarna nauwelijks nog lopen. Ook heeft u geen kracht meer om op uw tenen te gaan staan.



Wie behandelt u?

De chirurg voert de operatie uit. Een medewerker van de gipskamer (de gipsverbandmeester) voert de behandeling met de VACOped uit.

De behandeling van een gescheurde achillespees

De operatie

We hechten uw achillespees tijdens een operatie. Hierna krijgt u 2 weken gips om uw been. Dit krijgt u om de wond rust te geven.

Daarna komt u terug op de gipskamer. We verwijderen uw gips. U krijgt dan een elastische kous met hakverhogingen voor in de (sport)schoen. U start met 2 lagen (siliconen)hakverhoging. Hiermee mag u uw been weer belasten.

Na 2 weken mag u hier 1 laag vanaf halen, zodat u 1 laag overhoudt. Dit heeft als doel om langzaam uw achillespees te belasten en op te rekken.

Na 4 weken komt u terug bij de chirurg. Als hij akkoord gaat, mag u zonder hakverhoging verder. In het begin is het prettig om krukken te gebruiken. Tijdens de behandeling van 6 weken krijgt u ook injecties. Deze zijn om trombose te voorkomen. Eventueel verwijst de chirurg u naar een fysiotherapeut voor oefeningen.

De conservatie behandeling (zonder operatie)

We behandelen uw achillespeesruptuur met een VACOped. Dit is een afneembare gipsvervanger. De VACOped is instelbaar in een enkelhoek. U begint bij een spitsstand van 30 graden (dit is alsof u op hoge hakken loopt). Na 4 en 6 weken wordt de stand op de gipskamer veranderd, naar minder spits en meer beweging. Dit gebeurt totdat uw enkel in een hoek van 90 graden staat. Dit heeft als doel om uw achillespees langzaam op te rekken en te belasten.

Tijdens de behandeling krijgt u mogelijk injecties om trombose te voorkomen. Dit wordt op de gipskamer of spoedeisende hulp met u besproken.



Bron afbeelding: pro-motionmedical.nl

De behandeling ziet er dan als volgt uit:

Week 0 tot 4:

- Draag de VACOPed brace in spits 30 graden met de hoge zool. Belast uw been op basis van uw klachten.
- Loop deze eerste 4 weken met krukken.
- Draag de VACOPed ook 's nachts. U kunt de zool er dan afhaken.
- U mag de VACOPed afdoen om uw been te wassen. U mag uw been dan niet belasten! Trek ook niet uw tenen naar u toe (in de richting van uw neus).
- Beweeg uw tenen meerdere keren per dag.

Week 4 tot 6:

- Draag de VACOPed brace in het bewegende deel tussen 15-30 graden met de hoge zool. Belast uw been op basis van uw klachten.
- U mag het lopen met krukken afbouwen.
- U mag de brace in de nacht af doen.
- U mag de VACOPed afdoen om uw been te wassen. U mag uw been dan niet belasten! Trek ook niet uw tenen naar u toe (in de richting van uw neus).
- Beweeg uw tenen meerdere keren per dag.

Week 6 tot 8:

- Draag de VACOPed brace in het bewegende deel tussen 0-30 graden met de platte zool. Belast uw been op basis van uw klachten.
- U mag zonder krukken lopen.
- U mag de brace in de nacht af doen.
- U mag de VACOPed afdoen om uw been te wassen. U mag uw been dan niet belasten! Trek ook niet uw tenen naar u toe (in de richting van uw neus).
- Beweeg uw tenen meerdere keren per dag.

Einde behandeling

Na deze 8 weken komt u terug bij de chirurg. Dan wordt de achillespees beoordeeld en mag u mogelijk starten met belasten zonder de VACOPed en starten met fysiotherapie. Ook levert u de VACOPed weer in. U kunt dit doen bij de gipskamer of bij de assistenten van het chirurgisch spreekuur.

Zijn er risico's aan de behandelingen verbonden?

Uw behandelend arts heeft de risico's al voor de start van uw behandeling met u besproken.

Zijn er alternatieven voor de behandelingen mogelijk?

Uw behandelend arts heeft alternatieven al voor de start van uw behandeling met u besproken.

Na de behandeling (leefregels)

Autorijden

U heeft geen toestemming van een arts nodig om auto te mogen rijden. Maar met een been in het gips/hakverhoging of met een VACOped kunt u niet veilig autorijden. Kijk ook naar de polisvoorwaarden van uw autoverzekering. Het kan zijn dat u niet verzekerd bent als u met een gipsbeen/hakverhoging of VACOped achter het stuur zit. Als u zich onzeker over autorijden voelt, raden wij u aan om dit niet te doen.

Fietsen

Fietsen kan lastig zijn. Als u zich onzeker voelt, raden wij u aan om dit niet te doen.

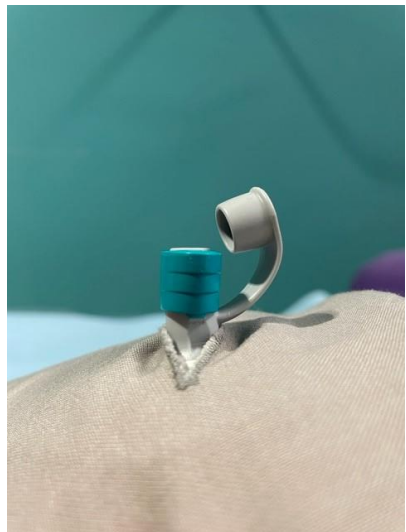
Sporten

Tijdens de revalidatieperiode kunt u beter niet sporten. Dit mag pas na ongeveer 3 maanden weer.

Instructies VACOped

U mag de brace aantrekken op de manier welke voor u het gemakkelijkste is. Dit mag op een stoel met het been op de grond of bijvoorbeeld door uw been op een krukje te leggen. Wij laten op de foto's de laatste manier zien.

U mag een dunne hoge sok in de vacoped dragen. Zorg ervoor dat u voor het aantrekken het groene ventiel van de hoes naar boven trekt (zoals op de afbeelding hiernaast) en de hoes goed opschudt (zoals bijvoorbeeld uw kussen). Dit zorgt ervoor dat de korrels in de hoes goed verdeeld zijn.



Breng de hoes rondom het onderbeen aan en zorg ervoor dat de hak goed onderin de hoes zit.



Vouw hierna de klittenbanden over elkaar zodat de hoes gesloten om het been zit.



Breng de achterschaal aan.



Zorg ervoor dat de hak goed onderin de achterschaal zit. Zet de vacoped eventueel op de grond en geef wat druk met de hak naar beneden. Of pak de bovenkant van de achterschaal vast en trek naar u toe. Beweeg ook de voet en tenen wat heen en weer zodat de korrels in de hoes zich naar uw voet vormen.



Breng nu de voorschaaal aan.
Zorg ervoor dat de bovenzijde
van de voorschaaal over de
achterschaal heen valt.



Zorg ervoor dat de onderzijde van de
voorschaaal onder de achterschaal valt.



Maak de voorschaaal nu vast aan de achterschaal door middel van de banden met klittenband. De letter staat voor de maat van de brace en de cijfers geven de volgorde van het vastmaken van de banden aan (1 – 4).



Dit ziet er daarna als volgt uit.



Druk het groene ventiel nu naar beneden.



Plaats het pompje nu op het ventiel.



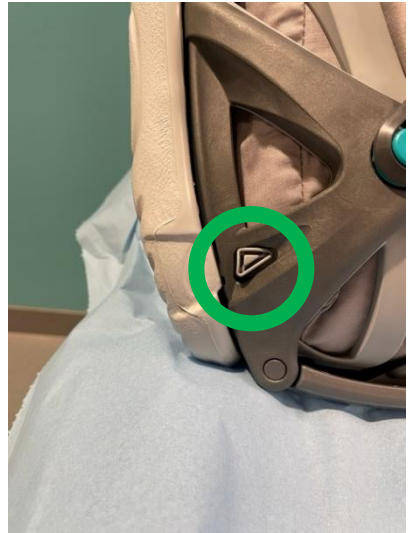
Knijp een aantal maal in het pompje totdat dit niet meer kan. Het pompje blijft dan ingedrukt staan zoals op de foto hiernaast.



Druk het dopje op het ventiel en trek eventueel de banden met klittenband nogmaals aan.



U kunt de zool van de vacoped verwijderen wanneer u bijvoorbeeld gaat slapen. Dit kunt u doen door de ontgrendelingsknoppen aan beide zijden in te drukken. Wanneer u de zool weer aan wilt brengen kunt u deze op de vacoped klikken zonder de knopjes in te drukken.



Het is mogelijk om de hoes van de vacoped uit te wassen. Aan de achterzijde van de hoes zit een rits waardoor u de tweede hoes met korrels kunt verwijderen. U kunt de hoes op 60°C wassen, deze mag niet gestreken worden en mag alleen aan de lucht worden gedroogd.

Let op!

Wijzig zelf de stand van de zool van de vacoped niet. Dit mag alleen door de gipsverbandmeester worden gedaan. Draag ook alleen de zool welke is aangelegd door de gipsverbandmeester.

Contact opnemen bij

Neemt u contact met ons op bij:

- klachten van het gips of bij de hakverhoging;
- koorts en/of rillingen;
- toenemende pijnklachten;
- problemen met de vacoped.

Vragen?

Wij vinden het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent over uw behandeling. Heeft u na het lezen van deze tekst nog vragen? Aarzel dan niet om deze aan de medewerkers van de gipskamer te stellen. U bereikt de gipskamer via telefoonnummer 088 - 066 1000.



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (04-23) SEH 523