

# Patiëntenvoorlichting

## Behandeling met een VACOped

### Een niet-operatieve behandeling van een achillespeesruptuur

Uw achillespees is gescheurd. Dit wordt ook wel achillespeesruptuur genoemd. Samen met uw arts heeft u gekozen voor een niet-operatieve behandeling. Hiervoor krijgt u een VACOped. In deze folder leest u informatie en instructies over de VACOped.

#### Wat is een VACOped?

Een VACOped is geschikt voor het herstel van een achillespeesruptuur. 'VACO' betekent vacuüm in het Latijns en 'pedis' voet. Een VACOped is een aanpasbare schoen, met een binnenkous. Doordat u de binnenkous vacuüm zuigt, krijgt uw onderbeen gelijkmatige steun. Om de kous draagt u een stevig buitenomhulsel. De combinatie van de vacuüm kous en het buitenomhulsel geeft dezelfde stevigheid als een behandeling met gips. De gipsverbandmeester maakt de VACOped voor u op maat. Dit gebeurt in de gipskamer. Gemiddeld duurt de behandeling met een VACOped 6 weken.

#### Beter herstel

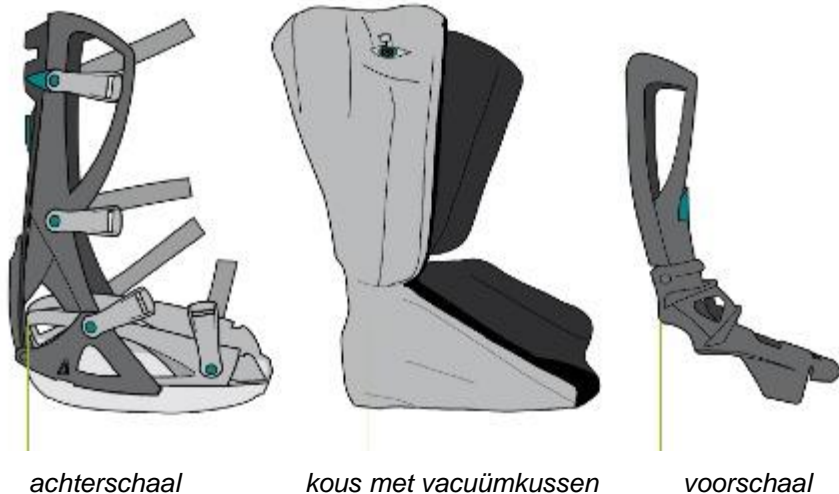
De behandeling van de VACOped zorgt voor een beter herstel van de achillespees. Daarbij heeft u minder kans dat de achillespees opnieuw scheurt. De achillespees blijft soepeler en sterker dan bij een behandeling met gips. Dit komt doordat de VACOped zo is in te stellen, dat u de enkel steeds meer kan bewegen tijdens de behandeling.

Het voordeel van een VACOped is dat u deze kunt afdoen. Wanneer de VACOped af mag hoort u van uw arts of gipsverbandmeester.

#### Onderdelen VACOped

De VACOped bestaat uit 4 belangrijke onderdelen:

1. de achterschaal
2. de kous met vacuümkussen, dit is een badstof hoes met in de binnenkant een korrelvulling
3. de voorschaal
4. het vacuümpompje



*achterschaal*

*kous met vacuümkussen*

*voorschaal*

### **Instructie voor het aantrekken van de VACOped**

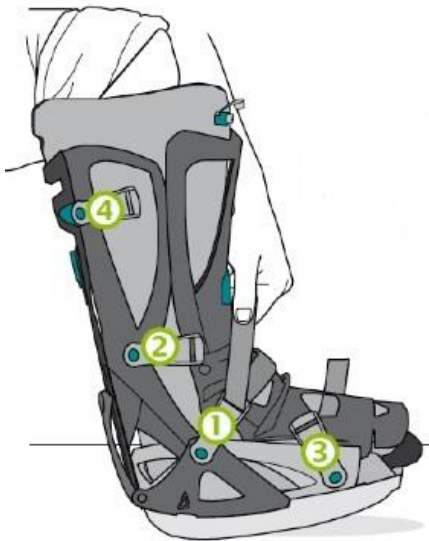
Het aantrekken van de VACOped gaat in 3 stappen.

Stap 1: de kous met vacuümkussen aanleggen

- verdeel goed de korrelvulling van het vacuümkussen in de kous. Dit doet u door de kussen even op te schudden voor ieder gebruik
- plaats uw voet in de kous. **Let op:** plaats uw hiel goed onderin het vacuümkussen van de kous
- sluit de kous met de klittenbandsluiting

Stap 2: aantrekken van de achter- en voorschaal

- schuif de kous met vacuümkussen in de achterschaal
- plaats hierbij ook uw hiel weer goed onderin
- plaats daarna de voorschaal boven op de kous en achterschaal. Hierbij valt de voorschaal bovenin bij het onderbeen buiten de achterschaal. Onderin bij de tenen valt de voorschaal binnen de achterschaal
- **belangrijk:** sluit de riempjes stevig aan in de aangegeven volgorde 1, 2, 3, 4, zoals op de afbeelding hieronder



Stap 3: het vacuüm kussen in de kous vacuüm zuigen

- zorg dat de groene ventielring naar beneden geschoven is
- gebruik het pompje. Bevestig deze op het ventiel en knijp/pomp totdat de pomp zich vacuüm zuigt en comfortabel zit
- sluit de ventieldop door het dopje er op te doen. De groene ventiel ring blijft naar beneden
- trek de riempjes opnieuw aan volgens de aangegeven volgorde. Doordat het kussen vacuüm gezogen is kunnen de riempjes losser zijn gaan zitten



### Instructies voor het uittrekken van de VACOped

Het uittrekken van de VACOped gaat in 3 stappen:

- stap 1: draai het ventieldopje los en schuif de groene ventielring omhoog. Hierdoor haalt u het vacuüm van de kussen af
- stap 2: maak de riempjes los
- stap 3: verwijder eerst de voor- en achterschaal. Verwijder daarna de kous met vacuümkussen

### Los en vastmaken van de zool

De zool kunt u losmaken van de buitenschaal door de ontgrendelknoppen in te drukken. Deze vindt u aan de achterkant van de VACOped. Om de zool los te maken drukt u beide knoppen tegelijkertijd in en schuift u de zool eraf.

U kunt de zool ook weer vastmaken. Hiervoor plaatst u de onderkant van de VACOped direct in het midden van de zool. Druk tegen de zool aan totdat u 2 klikken hoort. Controleer daarna of de zool vastzit.

### Instructievideo

Bekijk de instructievideo op [www.nwz.nl/vacoped](http://www.nwz.nl/vacoped). In de video ziet u stap voor stap hoe u de VACOped aan- en uittrekt.

## **Wassen van de vacuümkussen**

Het vacuümkussen kunt u verwisselen en wassen. Maak hiervoor de rits van de badstof hoes aan helemaal open. De rits vindt u aan de achterzijde. Haal vervolgens het plastic omhulsel met de korreltjes eruit. Schud deze even op. U kunt de onderdelen van de VACOPed wassen:

- badstof hoes: was de badstof hoes in de wasmachine op max 40°C. Sluit eerst de rits
- voor- en achterschaal: schoonmaken met een doek, met warm water en zeep
- riempjes: in de wasmachine op 40°C

### *Het wisselen van de badstof hoes*

Maak de rits van de badstof hoes aan de achterzijde helemaal open. Haal het plastic vacuümkussen eruit. Doe het plastic vacuümkussen in een schone badstof hoes. Steek het ventiel door het knoopsgat.

## **Leefregels**

Tijdens de behandeling met de VACOPed mag u uw dagelijkse activiteiten uitvoeren op geleide van uw klachten. Als de VACOPed af mag, zorgt u er dan voor dat u niet gaat staan op het aangedane been.

Als u gaat douchen, volg dan de volgende instructie:

- zet voor het douchen een kruk/stoel neer en ga zitten
- doe de VACOPed af volgens de instructie in deze folder
- ga zittend douchen en droog zittend af
- Trek de VACOPed aan volgens de instructie in deze folder. Ga daarna pas weer staan

## **Drukplekken**

Heeft u last van drukplekken? Trek de VACOPed dan uit. Schud het kussen op, zodat de korrels zich weer goed verdelen. Bekijk de drukplek en zoek deze op in het vacuümkussen. Gebruik uw vingers en maak een kleine holte tussen de drukplek en de korrels. Trek de VACOPed op de gebruikelijke manier weer aan. Pas eventueel wat minder het vacuüm toe.

Blijft u last houden van drukplekken? Neemt u dan contact op met de gipskamer. De contactgegevens vindt u onderin deze folder.

## **Wanneer neemt u contact op?**

Heeft u toenemende pijn en verminderd de pijn niet door rust of hooghouden van het been? Neemt u dan contact op met de gipskamer of de spoedeisende hulp. De contactgegevens vindt u onderin deze folder. Ook wanneer er onderdelen van de VACOPed kapot zijn neemt u contact op met de gipskamer of de spoedeisende hulp.

## **Einde behandeling**

Na beëindiging van de behandeling verzoeken wij u om de VACOped in te leveren op de gipskamer. Wij reinigen de buitenschaal en laten deze zo nodig repareren. Daarna geven wij de VACOped opnieuw uit.

### **Uw vragen**

Heeft u nog vragen? Stel deze gerust aan uw arts of aan de gipsverbandmeester op de gipskamer. Heeft u tijdens de behandeling vragen of problemen? Neem dan contact op met de gipskamer, van maandag t/m vrijdag tussen 09:00 en 16:00 uur. In het weekend belt u met de spoedeisende hulp.

### **Contactgegevens**

#### *Locatie Alkmaar*

- gipskamer, via telefoonnummer 072 – 548 2456
- spoedeisende hulp, via telefoonnummer 072 – 548 4444

#### *Locatie Den Helder*

- gipskamer, via telefoonnummer 0223 – 69 6409
- spoedeisende hulp, via telefoonnummer 0223 – 69 6661