

# Herstel achillespeesruptuur

## gipskamer

Uw achillespees is gescheurd. Dit noemen we ook wel een achillespeesruptuur. Door een operatie is deze door ons hersteld. In deze folder vindt u tips en instructies om het herstel van uw been te bevorderen.

### Instructies

#### voor de eerste 2 weken na de operatie

U mag het been niet belasten. Dit houdt in dat u met krukken moet lopen. Het is belangrijk dat u vaak met uw been omhoog zit, omdat:

- de wond niet is genezen
- de zwelling hiermee wordt tegengegaan

Als u geen spalk heeft, is het goed om de enkel regelmatig te bewegen.

#### na 2 weken

U brengt een 1e bezoek aan de gipskamer. *Vergeet niet uw schoen mee te nemen.*

Op de gipskamer controleren wij uw wond. U krijgt ook een soort achillespeesbrace. Dit is een elastische kous met gelkussentjes. De gelkussentjes masseren de achillespees.

Bij de brace zitten 4 siliconen hakverhogingen, voor iedere kant 2. Deze zorgen ervoor dat uw achillespees niet helemaal op spanning komt.

De verhogingen worden in de schoen geplaatst en de brace wordt aangemeten.

U kunt het been met de brace om (op geleide van de pijn) langzamerhand meer gaan belasten. Dit betekent hoe minder pijn u heeft, hoe meer u mag belasten. Pijn is altijd de grens.

#### Let op:

- bij het traplopen zet u de gehele voet op de traprede, niet alleen de voorvoet
- de brace moet 's nachts uit. Let er dan wel op dat u uw voet niet belast zonder de brace
- pijn is altijd de grens. Beweeg nooit door de pijn heen

#### Na 4 weken

U mag nu 1 hakverhoging verwijderen, u gaat dus verder met 1 hakverhoging.

Als u geen klachten heeft hoeft u hiervoor niet naar de gipskamer te komen.

U mag nu thuis met 1 kruk (aan de kant van het gezonde been) of zonder krukken lopen.

Buiten het huis blijft u met krukken lopen.

#### Na 6 weken

U komt voor controle terug op het spreekuur van de chirurg.

De brace hoeft u na dit bezoek niet meer te dragen. U gaat uw normale looppatroon weer oppakken.

Voorkom 'krachtexplosies' voor de spieren, zoals bij snel traplopen of krachtig afzetten.

### **Na 12 weken**

Vanaf nu kunt u voorzichtig weer beginnen met het hervatten van de sportactiviteiten, tenzij de specialist anders beslist.

### **Uw vragen**

Afhankelijk waar uw behandeling plaatsvindt, neemt u voor vragen of klachten contact op met de gipskamer. De gipskamer is bereikbaar op werkdagen van 08:30 tot 12:30 uur en van 13:30 tot 16:00 uur:

- locatie Alkmaar, telefoon 072 – 548 2456
- locatie Den Helder, telefoon 0223 – 696 409

's Avonds en 's nachts en in het weekend kunt u contact opnemen met de spoedeisende hulp (SEH):

- locatie Alkmaar, telefoon 072 – 548 2480
- locatie Den Helder, telefoon 0223 - 69 6969