

Gescheurde achillespees

Chirurgie



Beter voor elkaar

Gescheurde achillespees

Deze folder geeft u informatie over een achillespeesruptuur en de meest gebruikelijke behandelingsmogelijkheden. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Ligging en functie van de achillespees

De achillespees bevestigt de kuitspieren aan het hielbeen. Het is een belangrijke pees, waar vaak grote krachten op komen. Denk maar eens aan het trekken van een sprintje: dat is een hoge belasting voor zo'n pees.

Een achillespeesruptuur

Het is mogelijk dat deze peesruptuur ontstaat omdat de pees niet stevig genoeg is aangelegd of verzwakt is. Bijna altijd is er een snelle en plotselinge spieractie aan de scheuring vooraf gegaan. Een achillespeesruptuur treedt meestal op bij mannen tussen de dertig en veertig jaar, die met enige regelmaat sport beoefenen.

Bij een achillespeesruptuur ontstaat hevige pijn laag achter op de kuit of enkel, die erger of vergelijkbaar is met de pijn bij een spierscheur. Lopen lukt daarna niet of nauwelijks meer.

Diagnose en onderzoek

Bij onderzoek hoeft er niet zo veel zichtbaar te zijn. Bij voelen (palpatie) van de kuit is vaak heel duidelijk een onderbreking in het verloop van de pees vast te stellen. Het belangrijkste onderzoek is het testen van de achillespeesfunctie: de hiel kan niet meer van de grond getild worden of bij knijpen in de ontspannen kuitspier is er geen voetbeweging meer op te wekken. Bij onduidelijkheid kan het onderzoek eventueel worden aangevuld met echografie van de achillespees.

De behandelingsmogelijkheden

Er zijn twee behandelingsmogelijkheden:

- De operatieve behandeling, waarbij de peesuiteinden tegen elkaar aangelegd en gehecht worden. Dat hechten kan op verschillende manieren.
- De niet-operatieve behandeling, waarbij de voet in strekstand (spitsstand) gehouden wordt met behulp van een gipsspalk. De spitsstand van de voet zorgt ervoor dat de gebroken peesuiteinden tegen elkaar komen te liggen en er bij de genezing geen groot defect overbrugd hoeft te worden.

Welke behandeling wordt gekozen hangt van veel factoren af, bijvoorbeeld de leeftijd, gezondheid, (sport)activiteit en voorkeur van de patiënt of behandelaar.

Mogelijke complicaties van de operatieve behandeling.

Geen enkele ingreep is zonder risico's. Zo is ook bij deze operatie de normale kans op complicaties van een operatie aanwezig, zoals nabloeding, infectie, etc.

Scheren

Het operatiegebied moet u NIET zelf scheren. Dit gebeurt op de operatiekamer. Zo wordt voorkomen dat er misschien kleine wondjes ontstaan bij het scheren die infectie kunnen veroorzaken.

Voor de operatie moet u zich goed wassen/douchen met water en zeep. GEEN bodylotion / crème gebruiken!

Voor de instructies over eten en drinken voor de operatie zie folder Anesthesie en de schriftelijke bevestiging voor de operatie.

De nabehandeling

Voor zowel de conservatieve als de operatieve behandeling bestaat er een nabehandelingschema.

De conservatieve behandeling bestaat meestal uit 6 tot 8 weken gips. Het eerste gips wordt in spitsstand aangelegd. Daarna krijgt u een paar gipswissels zodat uw enkel geleidelijk in de 90 graden stand komt. Gedurende deze periode kunt u niet op het gips lopen.

De nabehandeling van de operatieve ingreep is 2 weken gips in spitsstand. Na deze 2 weken gips wordt u verder behandeld met een achillotrain

De achillotrain is een kous die twee met gel gevulde kussentjes bevat. Het ene kussentje is een hakverhoging die vast zit in de kous. En de ander is een vlindervormig kussentje wat om de achillespees sluit als u de kous aan heeft.

Het gelkussentje bij de achillespees en de hielverhoging ontlasten de achillespees en werken daardoor pijnverminderend. Het materiaal rond de achillespees bevordert door het masserende effect de doorbloeding en zorgt voor afname van zwellingen en bloeditstoringen. De achillotrain is door de pasvorm een actieve bandage.

Gebruik

1. Sla de bovenrand van de bandage zo ver naar buiten om dat u de hielverhoging kan vastpakken.
2. Trek de bandage over uw voet tot de hielverhoging zich onder uw hiel bevindt.
3. Trek het omgeslagen deel van de bandage omhoog en let erop dat de gelkussentjes zijdelings langs uw achillespees geven.

Als u een gipsperiode heeft gehad kunt u ook gewoon de huid verzorgen, mits u een sok draagt. Laat de achillotrain liever niet in contact komen met crèmes en dergelijke.

De eerste 2 weken gebruikt u de achillotrain met de extra hakverhoging in uw schoen. Hierdoor blijft uw enkel en voet wat meer in spits, waardoor er geen rek op de achillespees staat en deze tijd heeft om te genezen.

Na 2 weken gaat deze extra hakverhoging naar de andere schoen, dus het niet aangedane been zodat u weer op gelijke hoogte loopt. Het is in de gehele herstelperiode belangrijk om niet te lopen zonder schoenen en/of achillotrain.

Tot slot

- U kunt de achillotrain uit doen bij douchen.
- U kunt de achillotrain 's nachts in bed uitdoen.
- Als u 's nachts naar het toilet gaat, wees dan bedacht op het feit dat u de achillotrain niet aan heeft!!
- U kunt de achillotrain volgens wasvoorschrift in een handwasje doen, maar als u een dunne kous gebruikt onder de achillotrain is dit niet nodig.
- Als u weer mag gaan lopen en traplopen, moet u proberen de hele voet op de trede te zetten en niet zoals u normaal doet alleen de voorvoet. Ook bij een roltrap moet u de hele voet op de trede neerzetten.
- Houdt u er rekening mee, dat u niet verzekerd bent als u met gips of een achillotrain autorijdt.

Vragen

Heeft u nog vragen, stel ze gerust aan uw behandelend arts of de gipsmeester.

Bij dringende vragen of problemen vóór uw behandeling kunt u zich het beste wenden tot de afdeling waar de behandeling plaats moet vinden.

Wanneer zich thuis na de operatie problemen voordoen, neem dan contact op met de huisarts of het ziekenhuis.

Bent u van mening dat bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, dan vernemen wij dat graag van u.

www.ikazia.nl



Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Achillespees, gescheurde
800247-NL / 2012-12