Behandeling

Gescheurde achillespees behandelen met gips en een brace

We behandelen uw gescheurde achillespees (achillespeesruptuur) zonder operatie. We noemen dit een conservatieve behandeling. We zetten uw onderbeen in het gips, u kunt hier niet op lopen. Later volgt een bracebehandeling met een Achillo Train brace.

De achillespees bevestigt de kuitspieren aan het hielbeen. Het is een belangrijke pees, waar vaak grote krachten op terechtkomen. De achillespees kan scheuren als de kuitspieren plotseling krachtig worden aangespannen. We noemen dit ook wel een achillespeesruptuur. Meestal gebeurt dit tijdens het sporten, bij een snelle start of een onverwachte beweging. Ook kunnen de klachten ontstaan door peeszwakte.

Als de pees scheurt lijkt het alsof iemand u van achter een trap of slag op uw kuit geeft. U krijgt hevige pijn laag achter op uw kuit of enkel, vergelijkbaar met de pijn bij een spierscheur. Er is een plaatselijke zwelling en een deuk voelbaar in het verloop van de pees, ongeveer 4 tot 6 centimeter boven het hielbeen. U kunt niet meer op uw tenen lopen en u kunt uw voet niet goed afwikkelen.

Diagnose

Meestal is lichamelijk onderzoek voldoende om de diagnose te kunnen stellen. Een scheur in de achillespees is vaak duidelijk te voelen. Daarnaast voert de arts specifieke achillespeestesten uit. We testen ook of u nog op uw tenen kunt lopen en of u uw voet nog goed kunt afwikkelen. Is dit niet het geval? Dan heeft u een gescheurde achillespees. Bij twijfel maken we een echo. Heeft u pijn? Dan kunt u eventueel paracetamol gebruiken.

(073) 553 27 12
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Hoe verloopt de behandeling?

De behandeling

We behandelen een gescheurde achillespees zonder operatie. Uw onderbeen wordt in het gips gezet, waarop u niet kunt lopen. Later volgt een Achillo Train brace.

Gips

In de eerste 2 weken van de behandeling zet de verpleegkundige of gipsverbandmeester uw voet vast in het gips. Dit gips zit om het onderbeen heen en zet de voet vast in een hoek van 30 graden (alsof u op hakken staat). Dit heet spitsstand. Door deze

stand komen de uiteinden van de gescheurde achillespees dichter bij elkaar. Daarmee wordt de scheur in de achillespees overbrugd. U mag niet op het been staan en moet de eerste 4 weken op krukken lopen. Lees de informatie over onbelast lopen op krukken (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/leren-lopen-onbelast-met-krukken).
U kunt krukken kopen via de hulpmiddelenautomaat van de Zorgwinkel Vivent-Medicura (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/locaties-en-prikposten/s-hertogenbosch/voorzieningen-op-en-rond-de-boulevard/zorgwinkel-vivent-medicura). Deze is voor iedereen toegankelijk, via de hoofdingang van het ziekenhuis. U kunt geen krukken huren in het ziekenhuis.

Achillo Train brace (week 3 tot 6, en verder)

Na de eerste 2 weken komt u op controle in de gipskamer. Het gips wordt dan verwijderd en vervangen door de Achillo Train brace. Dit is een strakke sok met een ingebouwde ondersteuning langs de achillespees. Ook draagt u hierbij een **dubbele** hakverhoging in uw eigen schoen. Kies een schoen uit met veters, die u goed open kunt maken. Leg hierin beide hakverhogingen en strik de veters. Vanaf dit moment start u met fysiotherapie.

Tijdens deze weken mag u de voet (deels) belasten. Daarbij is het belangrijk om niet op uw tenen te staan en de krukken als ondersteuning te gebruiken. Zet uw voet plat op de grond. De fysiotherapeut helpt u om de belasting op uw voet langzaam op te bouwen.

Vanaf de 5e week haalt u 1 hakverhoging uit uw schoen en plaatst deze in de schoen aan de niet-aangedane zijde. Zo loopt u weer op gelijke hoogte. Daarbij blijft u de Achillo Train brace dragen. U mag steeds meer gaan belasten, op geleide van de pijn. Uw fysiotherapeut helpt u een normaal looppatroon terug te krijgen.

Na 6 weken gaat u de AchilloTrain brace afbouwen zonder hakverhogingen, of volgens advies van de fysiotherapeut.
Controle in het ziekenhuis is alleen nodig als u of uw fysiotherapeut daar aanleiding voor ziet. De fysiotherapeut in het Jeroen Bosch Ziekenhuis bepaalt wanneer u naar een fysiotherapeut in de buurt over kunt stappen. Dit is meestal na 6 weken.
Na 6 weken bent u nog niet helemaal hersteld, dit kan tot 6 tot 9 maanden duren.

Overzicht:

Week 1 en 2:
Gips in spittstand, niet lopen.

Week 3 en 4:
AchiloTrain brace met 2 hakverhogingen in de schoen aan de aangedane kant. Starten fysiotherapie en belasten met 2 krukken.

Week 5 en 6:
AchilloTrain brace met 1 hakverhoging in de ene schoen en 1 hakverhoging in de andere schoen. Belasten verder uitbreiden.

Vanaf week 6:
AchilloTrain zonder hakverhogingen rustig afbouwen.

Instructie aan-en uittrekken van de Achillo Train brace

Aantrekken van de brace:

- Vouw de bovenrand van de Achillo Train naar buiten om.
- Trek de blauwe aantrekhulp over uw voet, zorg daarbij dat de korte zijde aan de bovenkant van de voet ligt.
- Trek de brace over de voet aan, totdat de hiel in het blauwe breiwerk zit. Zorg er voor dat u uw voet in spitstand houd tijdens het aantrekken van de brace.
- Let erop dat de achillespees goed ingebed ligt in het profiel.
- Vouw de bovenrand weer terug omhoog.
- Verwijder de aantrekhulp door aan het uiteinde te trekken.

Uittrekken van de brace:

- U pakt de bovenrand vast en trekt deze van boven naar beneden over de voet, zodat de brace na het uitrekken binnenstebuiten zit.

Fysiotherapie

Hoe verloopt de fysiotherapie?

Wanneer kunt u starten?

Nadat de Achillo Train brace is aangelegd kunt u starten met fysiotherapie. De fysiotherapie wordt in het begin in het Jeroen Bosch Ziekenhuis gegeven.

U krijgt een gecombineerde afspraak. Dit zal voor de eerste keer op woensdag of donderdag zijn. De gecombineerde afspraak begint op de gipskamer en ongeveer 1 uur daarna heeft u de afspraak bij de fysiotherapeut in het ziekenhuis. Daarna kunt u samen met de fysiotherapeut de vervolgafspraken maken.

Behandeling

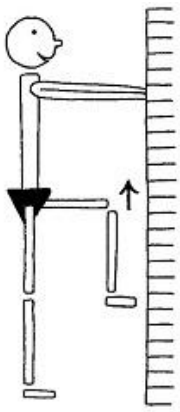
De fysiotherapie in het Jeroen Bosch Ziekenhuis duurt 4 weken. U komt dan 1 keer per week langs voor een afspraak. Na deze 4 weken kunt u verder revalideren bij een fysiotherapeut in uw eigen omgeving. Het ziekenhuis kan daarvoor een verwijzing geven.
De totale revalidatie duurt 6 tot 12 maanden

Thuis

Waar moet u thuis aan denken?

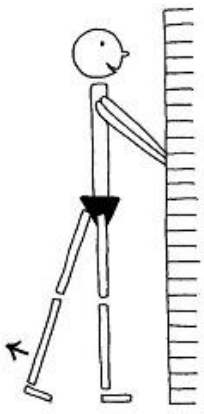
Oefeningen voor thuis

In de periode dat uw onderbeen in het gips zit, mag u een aantal oefeningen doen. Doe dit met het aangedane been. Herhaal de oefeningen 3 keer per dag.



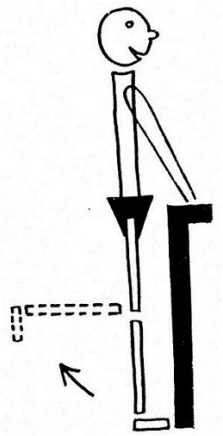
- Buig uw heup
- Doe de oefening 15 keer en herhaal dat 3 keer
- Herhaal de oefening 3 keer per dag

Oefening 1: De heup buigen



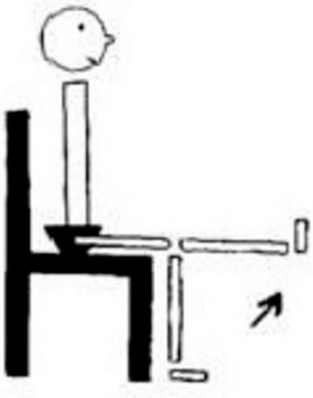
- Strek uw heup
- Doe de oefening 15 keer en herhaal dat 3 keer
- Herhaal de oefening 3 keer per dag

Oefening 2: De heup strekken



- Buig uw knie
- Doe de oefening 15 keer en herhaal dat 3 keer
- Herhaal de oefening 3 keer per dag

Oefening 3: De knie buigen



- Strek uw knie
- Doe de oefening 15 keer en herhaal dat 3 keer
- Herhaal de oefening 3 keer per dag

Oefening 4: De knie strekken

Leefregels

Gips

- Het gips mag niet nat worden. Tijdens het douchen kunt u gebruikmaken van een douchehoes. Deze kunt u kopen bij de drogist of apotheek.

Belasten en lopen

- Eerste 2 weken niet belasten.
- Vanaf week 3 mag de voet weer op de grond, beschermd door de Achillo Train met hakverhogingen.
- Gebruik in de eerste 4 weken altijd 2 krukken.
- Maak korte passen, u mag nog niet goed afwikkelen.
- Sta of loop niet op uw tenen.
- Traplopen: zet altijd de hele voet op de trede, nooit afzetten op de tenen.
- Bouw de belasting op in overleg met uw fysiotherapeut.
- Door overbelasting (bijvoorbeeld te lang staan), kan de enkel extra zwellen. Leg het been dan tussendoor hoog en geef het been rust.
- Maak de eerste 4 maanden geen explosieve bewegingen (o.a. sprinten).

Schoenen en veiligheid

- Loop nooit zonder schoenen.
- Draag ruime sportschoenen aan beide voeten met veters.
- Zorg dat de brace niet nat wordt.

Wanneer mag de Achillo Train brace uit?

U mag douchen zonder de brace. Zorg ervoor dat u geen abrupte bewegingen maakt.
U mag zelf kiezen of u de brace 's nachts aanhoudt of uit doet.

Wanneer kunt u weer werken?

Wanneer u weer kunt werken, ligt aan het type werk dat u doet. Heeft u een baan waarbij u veel moet lopen? Dan is het verstandig om langer te wachten. U bespreekt met de bedrijfsarts wanneer u weer begint met werken.

Wanneer mag u weer autorijden?

Autorijden, maar ook het besturen van andere vervoersmiddelen mag u alleen als u weer goed bent hersteld. Dit zegt de wet. Uw arts kan en mag niet beoordelen of u in staat bent om uw auto te besturen. Autorijden doet u altijd op eigen risico. Wij adviseren u de eerste weken niet zelf auto te rijden.

Vragen?

Heeft u nog vragen over de brace of het gips?

Neem dan contact op met de Gipskamer in het ziekenhuis. U kunt bellen op werkdagen tussen 8.30 en 17.00 uur. Het telefoonnummer is (073) 553 27 12.

Heeft u vragen over belasting, traplopen of de oefeningen?

Neem dan contact op met de afdeling Fysiotherapie. Zij zijn op werkdagen van 8.00 tot 16.30 uur te bereiken via telefoonnummer (073) 553 61 55.

Wanneer neemt u contact op met de gipskamer?

- Bij extreme zwelling, pijn en roodheid van de kuit
- Bij het opnieuw het voelen van een knap in de achillespees.

U kunt bellen op werkdagen tussen 8.30 en 17.00 uur. Het telefoonnummer is (073) 553 27 12.

Praktische tips

Wat neemt u mee?

Bij iedere afspraak in het ziekenhuis neemt u mee:

- een geldig identiteitsbewijs
- uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO).

Hier vindt u meer informatie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wat-neemt-u-mee) over wat u moet meenemen.

Afspraak op onze locatie in 's-Hertogenbosch, Boxtel, Drunen, Rosmalen of Zaltbommel? Meld u eerst digitaal aan. Lees hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aanmelden) hoe dit werkt.

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. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

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.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

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)

Gipskamer (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/gipskamer)

Voet- en Enkelteam (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/voet-en-enkelteam)

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Chirurgie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/chirurgie)

Code ORP-113

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis