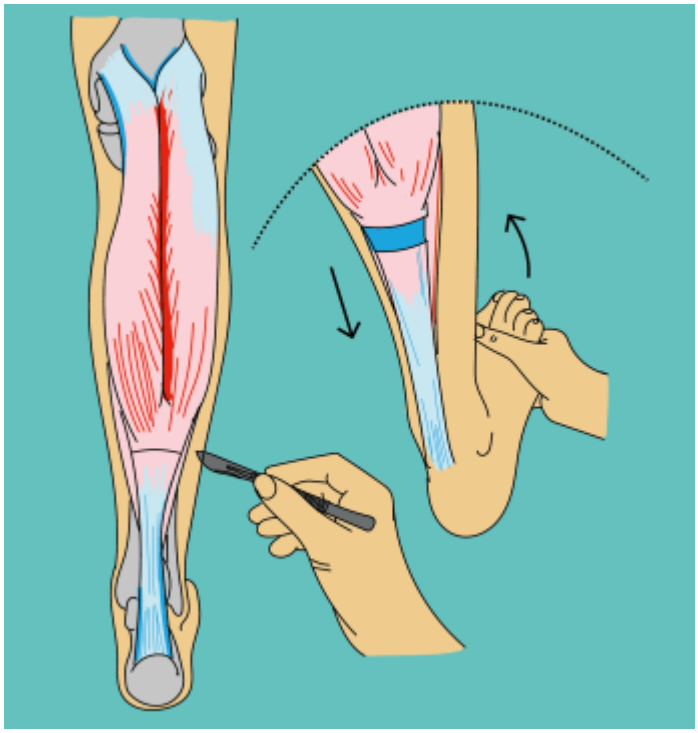
Behandeling

Operatie voor verlenging van de achillespees (gastroc slide)

Bij een te korte achillespees kan er gekozen worden voor een operatie om de kuitspier/achillespees te verlengen. Bij de verlenging wordt een klein sneetje gemaakt bij de kuitspier waardoor de achillespees langer wordt. Hierdoor kunt u de tenen meer naar u toe halen.

U wordt voor deze operatie enkele uren opgenomen in het ziekenhuis, op de afdeling Dagbehandeling. De insnijding (incisie) wordt ongeveer 15 centimeter boven het hielbeen gemaakt. Door de achillespees/kuitspier te verlengen kan er wat krachtverlies ontstaan bij het op de tenen staan.



(073) 553 60 50

Maandag t/m vrijdag 8.00-16.30 uur

Stuur een bericht (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/contact-orthopedie)

Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling

Voorbereiding

Informatiefolders voorbereiding dagopname en operatie of onderzoek

Het is belangrijk dat u zich goed voorbereidt:

- Lees daarom de informatie: 'Voorbereiding op de anesthesie voor een operatie of onderzoek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/patienteninformatie/ANE-080)' goed door.
- Volg de instructie voor het nuchter zijn (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2025-06/info-nuchter-zijn.pdf).
- Lees de informatie: Voorbereiding op een (dag)opname in het ziekenhuis (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/naar-het-ziekenhuis/voorbereiding-op-een-dagopname-in-het-ziekenhuis).

Stop met roken

Zeker als u geopereerd bent of moet worden, is het beter niet te roken. De ademhalingswegen van rokers zijn vaak geïrriteerd en daardoor gevoeliger voor ontstekingen. Daarnaast verdringt het koolmonoxide in de rook het zuurstof uit het bloed. Roken is slecht voor de wondgenezing en vergroot de kans op complicaties. Tenslotte kan hoesten na de operatie erg veel pijn doen.

Houd er ook rekening mee dat u in en om het ziekenhuis niet mag roken. Het hele gebouw, het ziekenhuisterrein en de parkeervoorzieningen zijn rookvrij.

Voor hulp bij stoppen met roken kunt u kijken op www.rookvrijookjij.nl (https://www.rookvrijookjij.nl/) of belt u naar (076) 889 51 95.

Medicijnen

Om het risico van ontstekingen zo klein mogelijk te maken, krijgt u voor de operatie 1 keer antibiotica. Verder schrijft de arts u het middel fraxiparine voor om trombose (klontering van het bloed) te voorkomen. Dit krijgt u tijdens uw opname en enkele dagen daarna. Als u al bloedverdunners gebruikt dan moet u die tijdens het gebruik van fraxiparine stoppen.

De verpleegkundige op de afdeling laat u na de operatie weten wanneer u uw eigen bloedverdunners weer mag gebruiken. Thuis wordt bij het gebruik van bepaalde middelen de Trombosedienst ingeschakeld.

Elleboogkrukken

Op de dag van uw opname neemt u elleboogkrukken mee. U kunt deze krukken lenen of kopen bij – onder andere – de zorgwinkel in het JBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/zorgwinkel-vivent-medicura)of de Thuiszorgwinkel bij u in de buurt.

Vervoer naar huis

U mag na afloop niet zelf naar huis rijden. Regel daarom vooraf dat iemand u naar huis kan brengen.

De operatie

Er wordt ongeveer 15 centimeter boven het hielbeen een snee gemaakt. De wond wordt onder de huid gehecht.

Na de operatie

De eerste 2 weken na de operatie

Na de operatie krijgt u loopgips aangemeten voor 2 weken. Uw voet wordt in een stand gezet waarbij de achillespees het beste geneest. U loopt de eerste 2 weken met krukken om uw voet niet te veel te belasten.

Het is belangrijk dat u de eerste week goed rust en uw been hoog houdt. Uw voet moet hoger liggen dan uw knie, en uw knie weer hoger dan uw heup.

Verder herstel thuis

Na 2 weken loopgips krijgt u voor 6 weken een nachtspalk. U start dan meteen met rekoefeningen 4 keer per dag. U kunt dan ook starten met fysiotherapie.

Uw voet kan nog tot een half jaar na de operatie gezwollen zijn. Draag de eerste 12 tot 16 weken na de operatie ruime sneakers. Daarna kunt u gewone, maar wat wijdere schoenen gaan dragen. De meeste mensen dragen na 16 weken weer hun normale schoenen.

Houd er rekening mee dat u de eerste weken niet lang kunt zitten of staan. U hervat uw werk in overleg met de bedrijfsarts.

Vragen?

Wat doet u bij problemen thuis?

Bij onverwachte problemen die te maken hebben met uw operatie, belt u naar de polikliniek Orthopedie, bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 8.30 - 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur, telefoonnummer (073) 553 52 86.

- Bent u aangemeld voor thuismonitoring dan kunt u dagelijks tot 21.00 uur bellen naar het Monitoringscentrum, telefoonnummer (073) 553 61 76.
- Zijn er dringende problemen, die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag? Dan kunt u bellen naar (073) 553 67 86. Afhankelijk van het tijdstip komt u via dit telefoonnummer in contact met de polikliniek Orthopedie (tijdens kantooruren) of met de afdeling Spoedeisende Hulp (buiten kantooruren).
- Voor (herhaal)recepten belt u naar de polikliniek Orthopedie, telefoonnummer (073) 553 52 86.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kunt u bellen naar de polikliniek Orthopedie. Zij zijn bereikbaar op het telefoonnummer: (073) 553 60 50.

Praktische tips

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)

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

Code ORP-103b

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis