Behandeling

# Peroneus pezen operatie bij klachten

Bij een scheur, verspringen of irritatie van de peroneus pees kiezen we meestal eerst voor een behandeling zonder operatie (conservatieve behandeling). Maar soms is een operatie nodig. U leest hier meer over deze operatie.

**(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

Hoe bereidt u zich voor?

#### 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).

### De operatie

De orthopedisch chirurg kan een gescheurde pees tijdens een operatie gehecht en weer mooi rond maken. Als de peroneus pees ernstig beschadigd of versleten is, wordt het uiteinde van de pees op de andere peroneus pees gehecht.

Als de peroneus pees vaak verspringt (luxatie), kan een operatie ook nodig zijn. Met de operatie wordt gezorgd dat de pezen niet meer kunnen verspringen en op hun plek blijven zitten. Het resultaat van de operatie geeft niet altijd het resultaat wat men verwacht, soms kunnen de pezen toch weer gaan verspringen. Bij de operatie maakt de orthopedisch chirurg een snee gemaakt van ongeveer 7 centimeter aan de buitenkant van de enkel waar de pezen klachten geven. De conditie van de pezen worden gecontroleerd en mocht er een scheur zijn, dan wordt deze gelijk gehecht. Als het kuiltje waar de peroneuspezen in liggen niet diep genoeg is, dan wordt het kuiltje dieper gemaakt. Om de pezen zit ook een strakke band (het retinaculum) die de pezen op

hun plek houdt en zorgt dat ze niet kunnen verspringen. Als deze band is opgerekt dan wordt dit strakker gemaakt en vastgehecht.

Bij een geïrriteerde of overbelaste pees kan een operatie de klachten verhelpen. De orthopedisch chirurg maakt een geïrriteerde of overbelaste peroneuspees tijdens de operatie schoon (nettoyeren) en verwijdert een eventuele ontsteking (chronische synovitis).

## Na de operatie

Wat gebeurt er na de behandeling?

Na de operatie krijgt u gips om de voet. De eerste 2 weken mag u de voet aantippend belasten en moet u het been zo veel mogelijk hoog houden. Dit betekent dat u de voet hoger dan knie moet houden en de knie hoger dan heup. Als u wat moet lopen in huis dan loopt u met krukken. Probeer ook in bed uw voet hoog te houden. Dit is voor de beste wondgenezing.

Na 2 weken krijgt u loopgips voor 4 tot 6 weken. Met gips of een revalidatie schoen kan u niet autorijden. Het duurt 6 weken voordat u weer kunt autorijden.

Na 6 weken gaat het gips eraf en kunt u starten met fysiotherapie. U gaat trainen om de pees te versterken en de stabiliteit te verbeteren. Hierdoor krijgt u meer kracht in de enkel en een beter gevoel in de bewegingen van de voet. Gemiddeld is 10 weken fysiotherapie nodig na deze operatie.

Er hoeven geen hechtingen verwijderd na de operatie; deze lossen vanzelf op.

## Adviezen en leefregels

**Lopen**

U loopt minimaal 2 weken op krukken.

6 tot 8 weken na operatie mag u wijde veterschoenen gaan dragen. Het duurt minimaal 12 weken voordat u weer normale schoenen kunt dragen.

**Dagelijkse activiteiten en sporten**

Reken er op dat u uw dagelijkse activiteiten kunt hervatten na 3 tot 4 maanden na operatie.

Sporten mag u 5 maanden na de operatie rustig oppakken. Het kan een half jaar duren voordat dit vertrouwd voelt en u uw sporten weer volledig kunt hervatten.

U kunt 4 tot 6 maanden na de operatie pijn, zwelling of een raar gevoel in de enkel blijven houden

**Werken**

U kunt na 2 weken weer zittend werk doen. Werk waarbij u moet staan en lopen kunt u pas minimaal 6 weken na de operatie oppakken.

## 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

### 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.

### 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.

### 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.

# Betrokken afdelingen

Orthopedie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie)

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

Code ORP-106a

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis