Behandeling

Achillespees; pijnlijke aanhechting - operatieve behandelingen

Als de conservatieve behandeling van uw achillespeesklachten niet helpt, kan de orthopedisch chirurg de mogelijkheid van een operatie met u bespreken.

Uw orthopedisch chirurg bespreekt met u de mogelijkheden en geeft u advies. Bij elke operatie is er namelijk een kans op complicaties of kan het resultaat niet zijn wat u verwacht. Er is geen garantie voor een goed resultaat, de klachten kunnen na een operatie verergeren of hetzelfde blijven.

(073) 553 60 50
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Hoe verloopt de 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).

Stop met roken

Het is belangrijk dat u minstens 6 weken voor de operatie tot 6 weken na de operatie niet rookt. Het koolmonoxide uit de sigaret in de rook verdringt het zuurstof uit het bloed. Dit is slecht voor de wondgenezing en zorgt voor een 4 keer grotere kans op complicaties.

Voor hulp bij stoppen met roken kunt u kijken op Thuisarts.nl (https://www.thuisarts.nl/stoppen-met-roken) of www.rookvrijookjij.nl (https://www.rookvrijookjij.nl/).

De behandeling

Een operatie aan de achillespees wordt gedaan in dagbehandeling. Dit betekent dat u dezelfde dag weer naar huis mag.

De orthopedisch chirurg bespreekt met u welke operatie in uw geval een oplossing kan zijn:

Schoonmaken van de peesschede

Als de peesschede ontstoken is of de pees zelf ziek is, kan de peesschede operatief schoon gemaakt worden. Na het schoonmaken worden er meerdere kleine sneetjes in de pees gemaakt zodat de achillespees gestimuleerd wordt om te gaan herstellen.

Achillespees/kuitspier verlenging (gastroc slide)

Bij een te korte achillespees kan de kuitspier/achillespees operatief verlengd worden. Deze operatie heet een Gastroc Slide (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/operatie-voor-verlenging-van-de-achillespees-gastroc-slide) en wordt uitgevoerd in het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Er wordt een klein sneetje gemaakt bij de kuitspier waardoor de achillespees langer wordt. Hierdoor kunt u de tenen meer naar u toe halen. De snee wordt ongeveer 15 centimeter boven het hielbeen gemaakt. Door de achillespees/kuitspier te verlengen kan er wat krachtsverlies ontstaan bij het op de tenen staan.

Verwijderen deel hielbeen

Bij achillespeesklachten kan het hielbeen te veel naar achteren steken waardoor het tegen de aanhechting van de achillespees duwt. De orthopedisch chirurg kan dit stukje hielbeen dan verwijderen.

Verwijderen deel achillespees

In heel uitzonderlijke gevallen kan er voor gekozen worden om het zieke deel van de achillespees te verwijderen. Dit wordt alleen gedaan als de achillespees heel ziek is. Als de achillespees hierdoor te zwak wordt, kan deze versterkt worden met een spier waardoor er verbeterde doorbloeding ontstaat.

Na de operatie

Wat gebeurt er na de behandeling?

Na de operatie krijgt u gips voor een aantal weken. Hoeveel weken hangt af van de operatie, maar meestal is dit voor 4 tot 8 weken. De eerste week krijgt u een achterspalk, daarna 3 weken loopgips en tot slot 6 weken een nachtspalk. Uw voet wordt in een stand gezet waarbij de achillespees het beste geneest: met de tenen iets naar beneden wijzend. Het is belangrijk dat u goed rust en uw been hoog houdt. Uw voet moet hoger liggen dan uw knie en uw knie weer hoger dan uw heup.

U moet uw voet 2 weken omhoog houden en rust geven. Daarna loopt u 2 weken op krukken met onbelast loopgips. Na 12 tot 16 weken kunt u wijdere schoenen aan. Daarna kunnen de meeste mensen hun normale schoenen weer aan. De zwelling in de voet neemt steeds iets verder af maar u kunt wel een half jaar last hebben van wat zwelling.

Na 1 week komt u terug op de gipskamer en krijgt u verwisselen we u gips naar circulair gips voor 4 weken. Na 6 weken komt u op controle bij de orthopedisch chirurg. Meestal worden er oplosbare hechtingen gebruikt. Er hoeven dan geen hechtingen verwijderd te worden.

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.

Autorijden met gips

Autorijden, maar ook het besturen van andere vervoersmiddelen mag alleen als u weer goed bent hersteld. Dit zegt de wet. Uw arts kan en mag niet beoordelen of u in staat bent om een auto te besturen. U moet dus zelf een inschatting maken of het veilig en verantwoord is om te rijden met een pols, arm of been in het gips. Autorijden doet u altijd op eigen risico. Wij adviseren u om uw autoverzekeringspolis te bekijken omdat ook uw verzekeraar bepaalde eisen kan stellen aan het rijden met gips.

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.

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-105b

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis