

PARAMEDISCHE ZIEKENHUISZORG

HECHTEN VAN EEN GESCHEURDE ACHILLESPEES

Wat is een gescheurde achillespees?

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. Dit wordt ook een achillespeesruptuur genoemd. Meestal gebeurt dit tijdens het sporten, bij een snelle start of een onverwachte beweging. Vaak is de pees helemaal afgescheurd.

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.



Hoe wordt de diagnose gesteld?

Meestal is lichamelijk onderzoek voldoende om de diagnose te kunnen stellen. Een scheur in de achillespees is vaak duidelijk te voelen. 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.

Welke behandeling krijgt u?

Een gescheurde achillespees kan met en zonder operatie worden behandeld. Vaak wordt voor een operatie gekozen, omdat de revalidatie dan vlotter verloopt. Ook is de kans kleiner dat de achillespees opnieuw scheurt.

U wordt voor een operatie vanwege een gescheurde achillespees opgenomen op de afdeling Kortverblijf/Urologie of de afdeling Dagbehandeling. Deze opname duurt gemiddeld 1 tot 2 dagen.



Kiest u samen met de arts voor een operatieve behandeling? Dan zijn er 2 opties:

1. U wordt direct geopereerd;
2. U gaat naar huis en wordt binnen een week geopereerd.

Of u direct geopereerd wordt, is afhankelijk van de operatieplanning.

Wordt u direct geopereerd?

Dan zorgen de verpleegkundigen van de Spoedeisende Hulp ervoor dat u goed en veilig wordt voorbereid op de operatie. Zij verzorgen alle noodzakelijke medische controles en vertellen u wat er gaat gebeuren. U wordt vervolgens eerst naar de afdeling Kortverblijf/Urologie of de afdeling Dagbehandeling gebracht. Van daaruit brengt een verpleegkundige u naar het Operatiecentrum.

Gaat u eerst naar huis?

Dan krijgt u op de Spoedeisende Hulp een drukverband of gipsspalk. U mag het been met de gescheurde achillespees niet belasten. Daarom moet u met krukken lopen. U kunt krukken huren of kopen via de thuiszorgwinkel of via de Gipskamer van het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Bij de Gipskamer kosten de krukken € 3,95 per week als u ze wilt huren en € 36,85 als u ze wilt kopen. Houdt u er rekening mee dat u ook na de operatie eerst nog met krukken moet lopen.

Een gescheurde achillespees veroorzaakt over het algemeen weinig pijn. Als dat nodig is, kunt u eventueel paracetamol gebruiken.

Hoe bereidt u zich voor?

PreOperatieve Screening

Om u goed en veilig voor te bereiden op de operatie, bezoekt u een tijdje voor de operatie het Centraal Apotheek Punt (CAP) en de afdeling POS/Intake. Deze afdelingen bevinden zich alleen op onze locatie in 's-Hertogenbosch. Het bezoek aan het CAP duurt maximaal 20 minuten. De afspraak op de afdeling POS/Intake duurt ongeveer 1 uur. Let op! Het is belangrijk dat u naar de afspraak bij het CAP gaat, ook als u geen medicijnen gebruikt. Op www.jbz.nl/ps leest u meer over dit bezoek.

Op www.jbz.nl/anesthesiologie leest u meer over de verdoving en bewaking tijdens de operatie. Als u hierover vragen heeft, kunt u deze bespreken tijdens uw bezoek aan de afdeling POS/Intake.

Op de afdeling POS/Intake krijgt u een informatieboekje mee. Hierin leest u belangrijke informatie die u nodig heeft bij de voorbereiding op uw opname. Lees dit boekje goed door!

Nuchter zijn

Voor de operatie moet u nuchter zijn. Dit betekent dat u vanaf een bepaald tijdstip niets meer mag eten en drinken. U krijgt hierover uitleg van het Planbureau.

Wat neemt u mee?

- Uw geldig legitimatiebewijs (geldig paspoort, rijbewijs, identiteitskaart of vreemdelingenkaart).
- Uw patiëntenpas van het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Heeft u nog geen pas of kloppen de gegevens niet meer? Laat dan een (nieuwe) patiëntenpas maken voordat u naar uw afspraak gaat. Dit kan op alle locaties van het Jeroen Bosch Ziekenhuis, behalve Zaltbommel Gamerschestraat.

- Uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO). Het is voor uw arts belangrijk te weten welke medicijnen u thuis gebruikt. Uw eigen apotheek kan dit overzicht voor u uitprinten.
- Uw elleboogkrukken

Medicatiegegevens delen

Het Jeroen Bosch Ziekenhuis kan digitaal uw historisch medicatieoverzicht opvragen, maar alleen als u daar toestemming voor heeft gegeven. Deze toestemming regelt u bij alle apotheken waar u uw medicatie ophaalt, of online via www.ikgeeftoestemming.nl. Toch blijft het ook dan belangrijk om uw papieren AMO mee te nemen naar het ziekenhuis. Aan de hand van uw AMO controleren we welke medicatie u op dit moment gebruikt. Na goedkeuring van de arts vermelden we deze medicijnen in uw Elektronisch Patiënten Dossier.

Wat gebeurt er bij de operatie?

Een operatie vanwege een gescheurde achillespees wordt uitgevoerd door een traumachirurg of een orthopedisch chirurg. Tijdens de operatie hecht de arts de peesuiteinden van de achillespees weer aan elkaar. Daarna wordt op de operatiekamer een drukverband of gipsspalk aangelegd om de achillespees te beschermen. Na de operatie zijn ook de gipsverbandmeester en fysiotherapeut betrokken bij uw behandeling.

De anesthesioloog dient de medicijnen voor de anesthesie toe. Bij een operatie vanwege een gescheurde achillespees adviseert de anesthesioloog meestal een ruggenprik (spinale anesthesie). Het is ook mogelijk dat u algehele anesthesie krijgt.

Wat gebeurt er na de operatie?

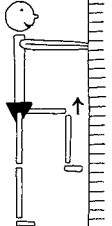
De eerste 2 weken na de operatie krijgt u een drukverband of gipsspalk. Tijdens deze periode mag u het geopereerde been niet belasten. Dit houdt in dat u met krukken moet lopen. Tijdens de ziekenhuisopname krijgt u van de fysiotherapeut uitleg over hoe u de hoogte van de krukken moet instellen. Ook leert u hoe u moet (trap)lopen met krukken. Zorg dat u geen grote afstanden loopt en regelmatig uw been hoog legt. Dit om de zwelling te verminderen of te voorkomen. Het lopen met krukken wordt in de loop van de eerste 6 tot 7 weken afgebouwd.

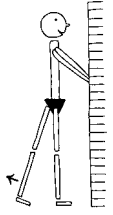
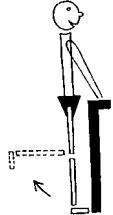
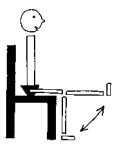

Wat zijn de risico's?

Bij iedere operatie kunnen complicaties optreden, zoals trombose, een longontsteking, een nabloeding of wondinfectie. Deze complicaties komen gelukkig maar zelden voor.

Oefeningen voor thuis

De eerste 2 weken na de operatie mag u met het geopereerde been een aantal oefeningen doen. Herhaal de oefeningen 3 keer per dag.

1*		3 x 15 herhalingen 3 x per dag	De heup buigen
----	---	-----------------------------------	----------------

2*		3 x 15 herhalingen 3 x per dag	De heup strekken
3*		3 x 15 herhalingen 3 x per dag	De knie buigen
4*		3 x 15 herhalingen 3 x per dag	De knie strekken
5**		3 x 15 herhalingen 3 x per dag	De enkel en tenen buigen en strekken

*Oefening 1, 2, 3 en 4 zijn oefeningen om de algemene kracht in uw been te onderhouden. De kracht in uw been kan namelijk snel afnemen tijdens de periode dat u uw been niet mag belasten.

Belangrijk bij oefening 5: Deze oefening wordt beperkt door het drukverband of de gipsspalk die u na de operatie heeft gekregen. Probeer binnen de bewegelijkheid die mogelijk is te oefenen, maar zorg dat u **binnen de pijngrens blijft. U mag geen extra pijn voelen in het gebied waar de pees gehecht is.

Vragen of problemen?

Bij vragen of problemen, kunt u de eerste 2 dagen na ontslag contact opnemen met het ziekenhuis. Neem zeker contact op als:

- de wond gaat lekken;
- uw onderbeen dik of rood wordt en meer pijn gaat doen;
- u zich ziek gaat voelen en koorts krijgt.

Bel tijdens kantooruren met de secretaresse van uw behandelend arts. Buiten kantooruren belt u met vragen die niet tot de volgende ochtend kunnen wachten met de afdeling Kortverblijf/Urologie. Bij vragen of problemen na 2 dagen, neemt u contact op met uw huisarts.

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. Mogelijk heeft uw verzekering regels die gaan over het wel of niet verzekerd zijn na een operatie. U kunt dit navragen bij uw verzekeringsmaatschappij.

Vanaf 2 weken na de operatie: nabehandeling met tape

Twee weken na de operatie

Twee weken na de operatie heeft u een afspraak met de specialist en de gipsverbandmeester. Deze afspraken worden ingepland door de secretaresse van uw behandelend

specialist. De secretaresse informeert u hierover telefonisch of schriftelijk. Het drukverband of de gipsspalk worden verwijderd, net zoals de hechtingen. U krijgt nu tape. Dit gebeurt op de Gipskamer. Met een blokje vilt in de tape wordt de hak verhoogd. Met de tape kunt u in een wat ruimer zittende sportschoen met veter. Afhankelijk van de pijn kunt u het been langzamerhand meer gaan belasten. De tape en de hakverhoging voorkomen dat de achillespees te veel onder spanning komt te staan.

Fysiotherapie

U kunt starten met fysiotherapie als de gipsverbandmeester de tape heeft aangelegd en u weer mag lopen. De eerste 8 weken wordt u begeleidt door een fysiotherapeut van het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Eén keer per week heeft u een afspraak. De fysiotherapeut leert u hoe u gedeeltelijk kunt steunen op het geopereerde been. U oefent ook hoe u dit kunt gebruiken als u met krukken loopt. Daarnaast start u met het rustig bewegen en aanspanoefeningen van uw enkel en het onderbeen.

Na 8 weken kunt u kiezen of u verder wilt revalideren bij een fysiotherapeut bij u in uw buurt of de behandeling bij ons wilt voortzetten. De totale revalidatie duurt ongeveer 3 tot 6 maanden.

De eerste afspraak met de fysiotherapeut van het Jeroen Bosch Ziekenhuis kunt u maken zodra de tape is aangelegd. U kunt hiervoor bellen naar de afdeling Fysiotherapie, (073) 553 61 55 of langsgaan op de afdeling nadat u de tape heeft gekregen.

Vier weken na de operatie

Vier weken na de operatie heeft u opnieuw een afspraak in het ziekenhuis bij de Gipskamer. U krijgt een nieuwe tape en we halveren de hakverhoging. De belasting tijdens het lopen is inmiddels verhoogd en u loopt mogelijk al kleine afstanden zonder krukken. U kunt uw voet nu nog niet goed afwikkelen. De beweeglijkheid van de enkel kan door oefeningen weer volledig herstellen.

Zes weken na de operatie

U krijgt 6 weken na de operatie een nieuwe tape zonder hakverhoging in het ziekenhuis. U kunt nu waarschijnlijk in een gewone veterschoen. De achillespees is intussen sterk genoeg om te kunnen starten met krachtoefeningen. U heeft het lopen met krukken inmiddels afgebouwd.

Acht weken na de operatie

Acht weken na de operatie wordt de tape verwijderd. U heeft een controleafspraak bij uw chirurg of orthopedisch chirurg. U kunt uw dagelijkse bezigheden weer oppakken. Bij het oefenen kunt u uw been weer geleidelijk meer gaan belasten; alles voor zover de pijn dit toelaat. Houdt u er rekening mee dat de kracht van uw kuitspier is nog zwak is. Een krachtige afwikkeling tijdens het lopen is nog lastig. Voorkom 'krachtexplosies' van spieren, zoals bij traplopen, krachtig afzetten of een sprintje trekken. De fysiotherapeut richt zich op het verbeteren van de kracht van de kuitspier. Hierbij hangt het van u persoonlijke (sportieve) doelen af hoe ver deze wordt opgebouwd.

Zorg op maat

In deze folder wordt een behandeltraject beschreven waarbij de tape 8 weken na de operatie wordt verwijderd. U heeft de tape dan 3 keer 2 weken gedragen. Soms kan het zijn dat de arts hiervan afwijkt. Dit is afhankelijk van uw herstel. Het kan bijvoorbeeld zijn dat bij u de tape al 6 weken na de operatie wordt verwijderd. In dit geval heeft u ook al 6 weken na de operatie de controleafspraak bij uw chirurg of orthopedisch chirurg. De fysiotherapeut past uw behandeling hierop aan.

Krijgt u gips?

Sommige patiënten krijgen 2 weken na de operatie geen tape, maar gips. Dit gips moet in totaal 4 weken blijven zitten. Uw behandeltraject verloopt in dat geval anders dan in deze folder wordt omschreven. De gipsverbandmeester vertelt u precies wat u kunt verwachten. Zo is het soms bijvoorbeeld nodig om de voet eerst 2 weken in spitsstand in te gipsen. Als u gips krijgt, kunt u pas starten met fysiotherapie als het gips is verwijderd.

Waar moet u op letten tijdens de nabehandeling met tape?

Er zijn een aantal zaken waar u op moet letten tijdens de periode dat u tape heeft:

- Soms zijn mensen allergisch voor tape. U krijgt jeuk en er ontstaan blaasjes gevuld met vocht. Neemt u dan contact op met de Gipskamer.
- Krijgt u meer pijn, ontstaat er zwelling, roodheid of krijgt u koorts? Neemt u dan contact op met het ziekenhuis.
- De tape mag niet nat worden. Er zijn speciale hoezen te krijgen, zodat u toch kunt douchen. U kunt hier meer informatie over krijgen bij de Gipskamer.
- Laat de tape los? Neemt u dan contact op met de Gipskamer of Fysiotherapie.
- Tip: Draag een dun pantykousje over de tape om te voorkomen dat de tape opstroopt.
- Sta of loop *niet* op uw tenen.
- Door overbelasting (bijvoorbeeld te lang staan), kan de enkel extra gaan zwellen. Leg het been dan tussendoor hoog en geef het rust.

Wanneer kunt u weer werken?

De meeste patiënten gaan ongeveer 2 tot 3 weken na de operatie weer werken. Het drukverband of de gipsspalk zijn dan verwijderd en de gipsverbandmeester heeft tape aangelegd. Uiteraard is het ook afhankelijk van uw baan wanneer u weer kunt gaan werken. 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.

Heeft u nog vragen?

Over de tape of het gips:

Neemt u dan contact op met de Gipskamer in het ziekenhuis. Wij willen u vragen te bellen op werkdagen tussen 8.30 en 9.30 uur of tussen 14.30 en 15.30 uur. Het telefoonnummer is (073) 553 27 12.

Over de oefeningen:

Neemt u 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.

Voor overige vragen:

Neemt u dan contact op met de polikliniek Chirurgie via telefoonnummer (073) 553 60 05 of met de polikliniek Orthopedie via telefoonnummer (073) 553 60 05.