



Ziekenhuis
Rivierenland

Gipskamer

BEHANDELING BIJ EEN GESCHEURDE ACHILLESPEES



U heeft een gescheurde achillespees. In deze folder leest u over de klachten en oorzaken van een gescheurde achillespees. Ook worden er meerdere behandelingen beschreven. Het is van uw persoonlijke situatie afhankelijk wat voor u de beste behandeling is.

WAT IS EEN ACHILLESPEES?

De achillespees maakt de kuitspieren aan het hielbeen van uw voet vast. Het is een belangrijke pees, waar vaak grote krachten op komen. Denk bijvoorbeeld aan hard rennen: dit is een sterke belasting voor de achillespees.

WAARDOOR ONTSTAAT EEN GESCHEURDE ACHILLESPEES?

Soms is de pees niet stevig genoeg of verzwakt. Dan kan de pees scheuren. De pees scheurt niet zomaar, het is altijd het gevolg van een beweging. Mannen tussen de dertig en veertig jaar die regelmatig sporten krijgen het vaakst een gescheurde achillespees. De linker achillespees krijgt vaker blessures dan de rechter. Een gescheurde achillespees voelt alsof u een trap of stoot tegen uw kuit heeft gekregen. Een gescheurde achillespees is erg pijnlijk! U voelt hevige pijn, achter op uw kuit of enkel. Lopen lukt dan (bijna) niet meer.

IS ER NOG ONDERZOEK NODIG?

Aan de buitenkant van uw been is niet altijd te zien of uw achillespees is gescheurd. Wel kan de medisch specialist de beschadiging in uw kuit vaak duidelijk voelen. Het belangrijkste onderzoek is het testen van uw achillespees. U kunt bijvoorbeeld uw hiel niet meer van de grond tillen. Ook kunt u uw voet niet bewegen als er in uw ontspannen kuitspier wordt geknepen. Bij twijfel kan de medisch specialist een echo aanvragen. Zo krijgt u meer zekerheid over de diagnose. Met een echo kan uw arts uw achillespees op een tv-scherm bekijken.

WAT ZIJN DE BEHANDELINGSMOGELIJKHEDEN?

Er zijn twee behandelmogelijkheden: een conservatieve behandeling en een operatieve behandeling.

Conservatieve behandeling van een gescheurde achillespees

Krijgt u een conservatieve behandeling? Dan wordt uw voet van uw gescheurde achillespees gestrekt gehouden (strekstand of spitsstand). Dit gebeurt met een gipsspalk of met tape. Als uw voet in strekstand is, komen de gescheurde peesuiteinden tegen elkaar aan. Het gips of tape wordt één keer per twee

weken gewisseld. Uw voet wordt dan steeds verder gekanteld. Net zolang totdat uw voet weer een normale stand heeft. Bij het kantelen van uw voet kunt u spanning voelen rondom de achillespees. Vindt u deze spanning tijdens de wisseling van het gips onprettig? Neem dan voordat de behandeling begint pijnstillers (bijvoorbeeld paracetamol). De medisch specialist bepaalt in overleg met u wat de beste behandeling is: tape of gips.

Operatieve behandeling van een gescheurde achillespees

Bij een operatie worden de peesuiteinden tegen elkaar aangelegd en gehecht. Dat hechten kan op verschillende manieren.

De behandeling die het beste bij u past

De keuze van de behandeling hangt af van verschillende factoren. Zoals uw leeftijd, uw gezondheid, uw (sport)activiteiten en de voorkeur van u en uw behandelaar. Uw chirurg bespreekt met u de behandeling die het beste bij u past. Soms is na de operatie een nabehandeling nodig. Bijvoorbeeld met tape of gips.

DE NABEHANDELING

Bij beide behandelingen (de conservatieve en de operatieve behandeling) bestaan schema's met nabehandelingen. U mag uw enkel of onderbeen na een paar weken langzaam meer gaan bewegen en belasten. Meestal zult u binnen tien tot twaalf weken weer normaal lopen. Ook kunt u dan weer beginnen met uw eventuele sporttraining. Behalve als uw medisch specialist u een ander advies geeft.

VRAGEN

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel ze dan gerust. De gipsverbandmeester of uw arts geeft u graag meer informatie.

GIPSKAMER LOCATIE TIEL

 0344-674293 *van maandag tot en met vrijdag van 08.15-16.45 uur*

GIPSKAMER LOCATIE CULEMBORG

 0344-674744 *van maandag tot en met vrijdag van 08.00-17.00 uur*

SPOEDEISENDE HULP (SEH)

 0344-726666

Heeft u nog vragen dan kunt u
altijd contact opnemen met ons:

☎ 0344-674911
@ info@zrt.nl
www.ziekenhuisrivierenland.nl

