

Gipskamer

Conservatieve behandeling van een gescheurde achillespees

In deze folder kunt u lezen hoe de behandeling verloopt van een gescheurde achillespees en waar u op moet letten.

Wat betekent een conservatieve behandeling?

Een conservatieve behandeling betekent een behandeling zonder operatie. In dit geval een behandeling met gips.

Er is bij u geconstateerd dat u een gescheurde achillespees heeft. Er wordt een achterspalk aangelegd voor de eerste week en u krijgt een recept mee voor injecties met een bloedverdunner. Deze injectie moet u bij u zelf toedienen in het onderhuidse buikvet. Dit is om trombose tegen te gaan. Deze injecties moet u gedurende de hele behandeling, dus zeven weken lang, gebruiken.

Hoe is het behandeltraject?

Na 1 week:

Nadat u een week in een achterspalk gezeten heeft en de zwelling verminderd is, komt u op de poli terug en daar wordt het definitieve behandelplan gemaakt. Dit bestaat uit drie periodes van twee weken gips. Houdt u er rekening mee dat er altijd afgeweken kan worden van dit behandeltraject.

De spalk wordt vervangen door een circulair gips in een spits stand. Op deze manier liggen de uiteinden van de gescheurde achillespees tegen elkaar en het herstel proces kan beginnen. Bindweefsel zal zich vormen tussen de uiteinden van de pees. Dit gips blijft twee weken zitten. Gedurende deze periode moet u met krukken lopen. Dit noemen wij een onbelaste periode.

Na 3 weken:

Het gips wordt op de gipskamer vervangen door een gips in een milde spitsstand. In de schoen of onder het gips wordt een hak gemaakt. In deze periode mag u gaan belasten met krukken. Het gewicht wordt verdeeld tussen de krukken en het gips. Als u loopt moet u de gipsschoen altijd dragen. Ook binnen in huis.

Na 5 weken:

Het gips wordt in principe voor de laatste keer vervangen door een gips waarbij de voet ten opzichte van het onderbeen in 90 graden staat. Op dit gips mag u volledig gaan lopen. Voor langere afstanden kan u nog krukken gebruiken, maar het is belangrijk dat u ook veel loopt zonder krukken.

Wat zijn belangrijke aandachtspunten?

- Het gips mag niet nat worden. Er zijn speciale douchehoezen in de handel. Ook verkrijgbaar op de gipskamer tegen betaling.
- Het been moet regelmatig en zeker in de eerste periode van de behandeling hoog liggen. De enkel boven de knie en de knie boven de heup. Zo verdwijnt het vocht uit onderbeen en voorkomt u stuwing.
- Bij aanhoudende klachten en gipsproblemen belt u naar de de gipskamer of de spoedeisende hulp.

Gipskamer, tijdens kantooruren: 020 5662296.

Spoedeisende hulp: 020 5663232.

Na de gips periode mag u weer wandelen, fietsen en zwemmen. Explosieve krachten op het aangedane been moet u verwijderen. Dus voorzichtig met traplopen, springen en sprintjes trekken. Na vier maanden mag u weer beginnen met sporten. Bouw dit wel rustig op.