

Achillespeesruptuur

nabehandeling met Mitek-ankers

Gipskamer IJsselland Ziekenhuis

U bent geopereerd aan een gescheurde achillespees middels de mitek-anker techniek.

Direct na de operatie krijgt u een **gipsspalk**.

Dit is om de zwelling af te laten nemen en de wondgenezing te bevorderen.

Tot uw eerste controle op de polikliniek:

- mag u uw been niet belasten,
- moet u lopen met twee krukken,
- moet u, als u zit of ligt, uw been hoog leggen en uw tenen zo veel mogelijk bewegen.

U krijgt bij ontslag uit het ziekenhuis een afspraak mee voor een controle op de gipskamer én op de polikliniek van uw behandelend arts (de chirurg of orthopaedisch chirurg). Deze controleafspraak vindt plaats 1 - 2 weken na uw operatie. Voor de **gipskamer** meldt u zich bij de balie van de **polikliniek Chirurgie**: volg routenummer **73**.

Controle op de polikliniek

Vergeet niet uw andere schoen mee te nemen.

Een niet te krap zittende **sportschoen** is het beste.

Op de gipskamer wordt het gips verwijderd.



De gipsverbandmeester brengt dan de **achillotrain** (elastische kous) aan met een losse hakverhoging die achterin uw schoen geplaatst wordt.

U krijgt tevens een aanvraag mee voor vervolgbehandeling bij een fysiotherapeut. De fysiotherapeut gaat u ondersteunen bij het mobiliseren. U kunt zelf een afspraak maken met een fysiotherapeut bij u in de buurt.

Hoe gebruikt u de achillotrain ?

De eerste twee weken na uw controle (2^e tot 4^e week na de operatie) draagt u de losse hakverhoging in combinatie met de achillotrain aan de geopereerde zijde.

De volgende twee weken (4^e tot 6^e week na de operatie) mag de losse hakverhoging uit uw schoen aan de geopereerde zijde. U mag de losse hakverhoging dan in de schoen aan de niet geopereerde zijde plaatsen. U loopt dan weer in balans.

Zes weken na de operatie mogen de achillotrain en de hakverhoging verwijderd worden.

De meeste patiënten kunnen na tien tot twaalf weken nagenoeg weer normaal lopen en een eventuele sporttraining hervatten. Sport wordt dus voor een periode van 3 maanden na de operatie ontraden.

Mobiliseren met de achillotrain

- Gedurende 3 weken mag u met krukken, voorzichtig opbouwend, gaan belasten.
- U mag niet op de tenen lopen, let daar vooral op bij het traplopen.

- Maak geen snelle, abrupte bewegingen.
- De achillotrain (elastische kous) hoeft u alleen overdag te dragen. 's Nachts is dat niet nodig.
- Tijdens het douchen kan de achillotrain uit, maar u mag niet op het been staan. Ga bijvoorbeeld op een kruk zitten.

6 - 7 weken na uw operatie komt u nogmaals terug op de polikliniek bij uw behandelend arts.

Heeft u vragen ?

Voor vragen en info kunt u terecht bij uw behandelend arts of gipsverbandmeester.

De gipskamer is bereikbaar:

Maandag t/m vrijdag van 8.00 – 16.00 uur.

Telefoon **010 – 258 59 86**

Buiten kantooruren Spoedeisende Hulp: **010 – 2585125**

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige heeft ontvangen. Heeft u nog vragen over het onderzoek of uw behandeling, eventuele gevolgen en risico's, of over andere behandelmogelijkheden, stel ze dan gerust.