

Achillespeesruptuur, niet operatieve behandeling

Spoedeisende Hulp | Gipskamer

U heeft een gescheurde achillespees, ook wel achillespeesruptuur genoemd. In deze folder vindt u informatie over de conservatieve behandeling. Een conservatieve behandeling betekent een behandeling zonder operatie.

Wat is een achillespeesruptuur?

De achillespees vormt de verbinding tussen de kuitspieren en het hielbeen. Er komen vaak grote krachten op waardoor de achillespees gedeeltelijk of helemaal kan scheuren. Een ruptuur (breuk) van de achillespees ontstaat tijdens een actie waarbij de kuitspier op spanning komt, vaak ontstaat er een gevoel van een knapje die soms ook hoorbaar is. U kunt last hebben van de volgende klachten: pijn laag in de kuit of enkel, niet of nauwelijks meer kunnen lopen, niet meer op de tenen kunnen staan.



Achillespeesruptuur

Onderzoek

Bij uw bezoek op de Spoedeisende Hulp (SEH) wordt er een diagnose gesteld aan de hand van een lichamelijk onderzoek. Als er sprake is van een breuk voelt de arts een onderbreking in het verloop van de pees en bij het knijpen in de kuitspier is er geen voetbeweging op te wekken. Een echo is niet altijd noodzakelijk.

Behandeling

- Nadat het letsel is ontstaan krijgt u op de SEH/gipskamer voor de eerste twee weken een gipsspalk, waardoor uw voet in spitsstand wordt vastgezet. Door de spitsstand komen de uiteinden van de pees dicht tegen elkaar aan te liggen, waardoor de scheur overbrugd wordt. Tijdens deze 2 weken mag u er niet op staan en moet u dus onbelast mobiliseren met gebruik van een hulpmiddel zoals krukken en/of looprekje.
- In week 3 komt u terug op het gipsspreekuur. Tijdens dit bezoek wordt het gips verwijderd en krijgt u een achillotrain met dubbel hielkussens aangemeten. Een achillotrain is een strakke elastische kous waarin hielkussens geplaatst kunnen worden. Deze hielkussentjes oefenen druk uit rondom het gebied van de achillespees. Zij masseren door het lopen de omgeving van de achillespees, waardoor de bloedcirculatie/genezing wordt bevorderd.
- In week 3 en 4 draagt u de achillotrain met dubbel hielkussens alleen overdag in een eigen veterschoen, 's nachts tijdens het slapen doet u de achillotrain uit. U mag met de achillotrain aan, de belasting op uw voet met een rustige looppas opbouwen. Let hierbij goed op uw pijnklachten. U mag starten met fysiotherapie.
- In week 5 en 6 draagt u de achillotrain met één hielkussen, waarbij u het andere hielkussen in de schoen van de andere voet (de voet zonder achillespeesruptuur) stopt. Vanaf week 6 mag u weer starten met fietsen/autorijden*.
- Vanaf week 7 t/m week 14 draagt u de achillotrain zonder hielkussens en wordt het looppatroon uitgebreid, de hielkussens worden in deze fase niet meer gebruikt. Na 14 weken komt u voor een controleafspraak bij de traumachirurg.

Hulpmiddelen

■ Krukken en/of een looprekje kunnen u ondersteunen tijdens het lopen. Via de SEH of gipskamer kunt u krukken huren.

Douchen

■ Gipsspalk

Deze mag niet nat worden. Tijdens het douchen kunt u gebruik maken van een speciaal ontwikkelde douche hoes. Specifieke douche- en zwemhoezen zijn verkrijgbaar bij apotheek, drogist en/of internet.

■ Achillotrain

Deze kunt u uittrekken op het moment dat u gaat douchen.

Pijnstilling

■ Gebruik paracetamol tegen de pijn. De maximale toegestane dosering paracetamol zonder voorschrift van een arts voor volwassenen is vier keer per dag 1000 mg. Wanneer dit onvoldoende pijnstilling biedt, kan extra pijnstilling nodig zijn. Neem hiervoor contact op met uw behandelend arts (via poli) of uw huisarts.

Oefeningen

■ Het doen van oefeningen bevordert uw letsel om de zwelling te verminderen, om stijfheid in de gewrichten te voorkomen en/of spierverslies te beperken. Doe oefeningen volgens advies van uw behandelend arts en/of fysiotherapeut. Tijdens uw afspraak op de gipskamer (na week 2) krijgt u een fysiotherapie verwijzing mee. U moet zelf contact opnemen met een fysiotherapeut voor deze behandeling.

Zwemmen

■ Zwemmen kunt u vanaf week 9 doen zonder achillotrain, wees bedacht op een gladde zwembadvloer.

Verkeersdeelname

■ * Over deelname in het verkeer tijdens uw herstel per fiets/auto doen wij geen uitspraak, neem hierover contact op met uw verzekering. Vanaf week 6 is over het algemeen uw herstel zo gevorderd dat gedoseerde bewegingen bij fietsen en autorijden opgebouwd kunnen worden. Indien u geen problemen ervaart van pijnklachten en/of zwelling.

Vliegen

■ Vliegen met de gipsspalk/achillotrain is mogelijk. Bij een gipsspalk is het noodzakelijk een verklaring van de arts te krijgen, om aan te tonen dat het een gespleten gipsspalk is. Indien er zich problemen voordoen op de luchthaven of in de cabine (doordat de luchtdruk toeneemt waardoor zwelling ontstaat) kan het gips of achillotrain verwijderd worden.

Tips

- Voor specifieke leefregels bij het dragen van uw gipsspalk verwijzen wij naar de folder 'Gips- en kunststofverband'.
- Het aantrekken van de achillotrain wordt vergemakkelijkt met het bijgeleverde blauwe sokje.
- De achillotrain kunt u oprispen door hem op 30 graden handwas te wassen, laat hem geheel opdrogen voordat u de achillotrain weer aantrekt.

Belangrijke contactgegevens

Onderstaande telefoonnummers kunnen voor u van belang zijn.

Op werkdagen tussen 08.00 en 17.00 uur:

- Gipskamer Enschede, route C16, telefoon (053) 487 33 20;
- Gipskamer Oldenzaal, route 165, telefoon (0541) 57 40 16;
- Secretariaat Chirurgie / traumachirurgie, route B11, telefoon (053) 487 34 40.

Bij problemen buiten bovenstaande uren kunt u contact opnemen met:

- Spoedeisende Hulp, route via Beltstraat 70, telefoon (053) 487 33 33.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de arts, arts-assistent, verpleegkundige of gipsverbandmeester dan om nadere uitleg.