

# Gescheurde achillespees

## Achillespeesruptuur

### Inleiding

Uw arts heeft vastgesteld dat uw achillespees gescheurd is. In deze folder leest u over de klachten, oorzaken en behandelingen van een gescheurde achillespees. De behandeling kan voor iedereen anders zijn.

### Wat is een achillespees?

De achillespees bevestigt de kuitspieren aan het hielbeen. Het is een belangrijke pees, waar vaak grote krachten op komen. Denk maar eens aan het trekken van een sprintje. Dit is een hoge piekbelasting voor een achillespees.

### Oorzaken van een scheuring

Een achillespees kan scheuren als hij zwakker is geworden. Dit gebeurt meestal als u sport. Vooral mannen tussen de 30 en 40 jaar hebben er vaker last van. Het voelt vaak alsof iemand u tegen uw onderbeen trapt. Daarna krijgt u veel pijn en kunt u vaak niet meer lopen.

### Onderzoek

Bij een scheur in de achillespees is vaak niet veel te zien aan uw been. Soms kunt u een kuiltje voelen boven de hiel. De arts test of uw achillespees nog werkt. Als uw achillespees gescheurd is, kunt u uw hiel niet van de grond tillen. Als de arts twijfelt, wordt er een echo gemaakt. Dan kan de achillespees goed bekeken worden.

### Behandeling

Er zijn twee behandelingen mogelijk: zonder operatie of met operatie. Welke behandeling u krijgt, hangt af van verschillende dingen. Vaak wordt gekozen voor een behandeling zonder operatie. Uw arts bespreekt met u wat voor u het beste is.

Behandeling zonder operatie: uw voet wordt met gips in een strekstand (spitsstand) gezet. Daarna krijgt u een VACOped (een speciale brace). De strekstand zorgt ervoor dat de uiteinden van de pees tegen elkaar aan liggen en zo langzaam kunnen genezen.

Behandeling met operatie: bij de operatie worden de uiteinden van de pees aan elkaar gehecht. Dit kan op verschillende manieren. Na de operatie krijgt u eerst gips en daarna een VACOped.

Een VACOped is een brace (afneembare laars) die lijkt op gips. Hij geeft steun door twee delen en een speciaal kussen dat vacuüm trekt.

### De nabehandeling

Bij beide behandelingen krijgt u een schema voor de nabehandeling. Uw been en enkel krijgen eerst gips of een VACOped om steun te geven. Daarna mag u uw been steeds meer gaan bewegen en belasten. Na ongeveer twaalf weken kunt u weer normaal lopen. Daarna kunt u weer beginnen met sporten. Zes maanden lang mag u geen sporten doen waarbij u snel moet bewegen, zoals voetbal, squash of tennis. Het opbouwen van sporten gebeurt vaak met hulp van een fysiotherapeut.

## Het nabehandelingsschema

In het schema hieronder staan tips om uw been sneller te laten herstellen. U kunt ook een fysiotherapeut vragen om hulp.

### *De eerste een à twee weken van de behandeling:*

In het ziekenhuis krijgt u een spalk om uw onderbeen. Dit is om de zwelling tegen te gaan en de wond te laten genezen. U mag uw been niet belasten en moet lopen met krukken. Leg uw been vaak hoog, zodat uw voet hoger ligt dan uw knie, en uw knie hoger dan uw heup. Het is belangrijk om uw tenen, knie en heup te bewegen om de zwelling te verminderen.

### *Na twee weken:*

Uw arts of gipsverbandmeester bekijkt hoe de behandeling gaat. U krijgt nieuw gips of een VACOped. Uw voet wordt minder naar beneden gezet (van 30° naar 15°). Vanaf nu mag u uw voet langzaam gaan belasten, maar u moet nog wel met krukken lopen.

VACOped of loopgips: een VACOped of loopgips zorgt ervoor dat er niet te veel spanning op uw achillespees komt. Zet uw voet recht neer bij het lopen en niet op uw tenen. Dit is belangrijk, vooral bij traplopen. Vermijd snelle, onverwachte bewegingen.

VACOped gebruiken: als u een VACOped heeft, mag u deze 's nachts en tijdens het douchen afdoen. Let er wel op dat u niet op uw voet staat zonder de VACOped. U mag uw voet nooit belasten zonder de bescherming van de VACOped! Het is ook belangrijk om de VACOped een paar keer per dag af te doen en voorzichtig te oefenen met uw enkel. Dit helpt de pees om langzaam te genezen. Gebruik nooit kracht bij het oefenen!

### *Na vier weken:*

Als u een VACOped heeft, wordt de stand van de laars aangepast zodat uw voet zo recht mogelijk staat (0°). U mag nu beginnen met minder krukken te gebruiken en steeds meer op uw been te staan. Het is belangrijk dat u uw voet recht neerzet als u loopt en niet op uw tenen gaat staan. Voorkom te veel druk op uw achillespees. Wees voorzichtig bij traplopen en snelle bewegingen.

### *Na zes weken:*

Na zes weken is de behandeling meestal klaar. U mag dan het loopgips of de VACOped afdoen. Uw arts controleert of het herstel goed is gegaan. Als alles goed is, mag u meer bewegen en uw normale dagelijkse dingen weer doen. De eerste periode moet u nog oppassen voor plotselinge bewegingen, zoals snel traplopen of rennen. Sporten zoals voetbal, squash of tennis mag u zes maanden niet doen. U bouwt de sportactiviteit weer op met hulp van een fysiotherapeut.

## Adviezen

### **Bij een nabehandeling met loopgips:**

Zie de folder: 'Gipsverband'.

### **Bij een nabehandeling met behulp van een VACOped:**

Zie de folder: 'Behandeling met een VACOped'.

**Algemene adviezen:**

- Als u weer mag lopen en traplopen, zet dan steeds uw hele voet op de grond of trap. Zet niet alleen uw tenen neer.
- Als u loopgips heeft, mag u douchen met een speciale hoes. Wordt het gips toch nat, probeer het dan droog te föhnen. Blijft het nat, neem dan contact op met de gipskamer.
- Jeuk komt vaak door vocht onder het gips, zoals zweet of water. U kunt dit voorkomen door met een föhn te drogen tussen de huid en het gips. Let op dat de föhn niet te warm is, anders kunt u zich verbranden.
- Gebruik geen talkpoeder of scherpe voorwerpen zoals een naald om te krabben. Dit kan de huid beschadigen.
- U mag geen auto rijden zolang u gips of een VACOped heeft. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met uw autoverzekering.

**Wanneer contact opnemen**

Neem contact op met de gipskamer als:

- uw gips te strak of te los zit.
- uw VACOped kapot is.
- U meer pijn of irritatie krijgt.

**Na de behandeling**

Als u een VACOped heeft gebruikt, moet u deze na de behandeling weer inleveren bij de gipskamer. De VACOped wordt opnieuw gebruikt.

**Vragen**

Heeft u nog vragen? Stel ze gerust aan uw arts of de gipsverbandmeester. Heeft u thuis vragen? Bel dan met de gipskamer tussen 8.30 en 16.30 uur. Heeft u buiten deze tijden dringende vragen, bel dan met de Spoedeisende hulp.

---

[www.mcl.nl](http://www.mcl.nl)

Gipskamer (ma – vrij 8.30 – 16.30 uur)  
Spoedeisende hulp

058 – 286 69 04  
058 – 286 66 66