



# Gescheurde achillespees



## bij volwassenen

In deze folder leest u algemene informatie over een gescheurde achillespees bij volwassenen. Uw situatie kan anders zijn dan in deze folder staat. Heeft u vragen over uw gesprek met de arts of de informatie in deze folder? Neemt u dan contact op met de poli chirurgie.

### **De achillespees**

De achillespees verbindt de 2 kuitspieren met het hielbeen van de voet. U gebruikt de kuitspieren wanneer u uw voet strekt en wanneer u op uw tenen loopt.



### **Gescheurde achillespees**

Bij een gescheurde achillespees (achillespees ruptuur) kan er een kuiltje ter hoogte van de afgescheurde achillespees gevoeld of gezien worden. U kunt uw voet niet of nauwelijks

strekken. Of u kunt niet of nauwelijks tegendruk geven met uw voet. Meestal worden alle gescheurde achillespeesen zonder operatie behandeld.

## De behandeling

U krijgt voor 4 weken gips om uw onderbeen en voet.

### De 1e week

In de eerste week zorgt het gips om uw voet ervoor dat uw voet in spitsstand staat. Dit betekent dat uw voet gestrekt naar beneden staat. Alsof u op uw tenen staat. Het gips zorgt er dan voor dat er geen spanning op de achillespees staat.

### De 2e tot en met de 4e week

U krijgt gips met een verhoging bij de hak. Als u niet te veel pijn meer heeft mag u het been vanaf dit moment wat gaan belasten. U mag kleine stukjes lopen. Eventueel kunt u uw krukken hierbij gebruiken.

### De 5e tot en met de 8e week

U krijgt een enkelbrace (achillotrain) met een verhoging bij de hak. Hiermee kunt u in uw eigen schoen. U kunt dan ook weer lopen, voor zover de klachten dat toelaten. De brace geeft de pees ondersteuning. En de verhoging van de hak zorgt ervoor dat er geen spanning op de achillespees staat terwijl de scheur kan herstellen.

### Na de 8e week

U mag gaan starten met fysiotherapie.

In de maanden hierna zullen de (pijn)klachten langzaam verder afnemen en de bewegelijkheid en spierkracht toenemen. Het complete herstel kan 6 tot 12 maanden duren.

### Been hoog houden

De eerste dagen na het scheuren van de achillespees wordt het been en de voet meestal wat dikker. Om ervoor te zorgen dat uw been en voet minder dik worden, raden wij u aan om het been dat geopereerd is goed hoog te leggen. Uw enkel moet daarbij hoger liggen dan de knie. De knie moet daarbij hoger liggen dan de heup.

### Pijn en pijnstillers

U krijgt een recept mee voor een pijnstiller. Let op: wanneer u bloed verdunnende medicijnen gebruikt, dan moet u dit aan de arts melden. De arts houdt dan rekening met het voorschrijven van de pijnstiller.

Helpt de voorgeschreven pijnstiller niet? Neem dan contact op met de polikliniek chirurgie. Telefoonnummer vindt u onder "Vragen en telefoonnummers".

## Controle afspraak

U krijgt een afspraak mee voor controle op de gipskamer. Dit is vaak na 1 week.

## Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Met deze informatie beslist u, samen met uw arts, of u de behandeling laat doen. Heeft u nog vragen? Stel ze aan uw behandelend arts.

Heeft u vragen vóór of na de behandeling in het ziekenhuis, of doen zich thuis problemen voor, neem dan contact op met de poli chirurgie. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet, of stel de vragen alvast aan uw behandelaar via MijnSpaarneGasthuis.nl.

- Polikliniek chirurgie maandag t/m vrijdag van 8.00 – 16.30 uur (023) 224 0020
- 's avonds, 's nachts en in het weekend met:
  - Afdeling spoedeisende hulp, Spaarne Gasthuis Hoofddorp (023) 224 6880
  - Afdeling spoedeisende hulp, Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid (023) 224 4880

**Niet dringende vragen** kunt u stellen tijdens de controle op de polikliniek of de belafpraak of via [Mijnspaarnegasthuis.nl](https://mijnspaarnegasthuis.nl).

### Waar zijn we te vinden?

#### Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

#### Haarlem Noord

Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

[www.spaarnegasthuis.nl](https://www.spaarnegasthuis.nl)

#### Hoofddorp

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)