

Haglundse exostose

Een goedaardige zwelling van het bot

U heeft een Haglundse exostose. In deze folder leest u wat dit is en welke behandelingen mogelijk zijn.

Wat is een Haglundse exostose

Een exostose is een goedaardige zwelling van het bot. De aandoening is genoemd naar de onderzoeker Haglund, die de zwelling voor het eerst heeft beschreven. De Haglundse exostose zit bij de aanhechting van de achillespees op het hielbeen. Door een ontsteking van de aanhechting wordt het weefsel onder de huid dikker. Er ontstaat een slijmbeursontsteking tussen de achillespees en het hielbeen.

Welke klachten geeft een Haglundse exostose:

- Pijn aan de achterkant van de hiel. Vooral bij bewegen, trap op- en trap aflopen
- Zwelling aan de achterkant van de hiel
- Roodheid
- Meer pijn wanneer u strakke schoenen draagt.

Oorzaken van een Haglundse exostose

- Bij het ouder worden van de achillespees en een doorlopende irritatie van de aanhechting van de achillespees op het hielbeen.
- Langdurige druk op de hiel door te kleine schoenen of door een te hard hielstuk in de schoen.

Onderzoek en diagnose

De arts onderzoekt de voet, het hielbeen en de achillespees en stelt vast dat u drukpijn heeft op de achterkant van de hiel en een zwelling rond de aanhechting van de achillespees. Op een röntgenfoto is een botpunt aan het hielbeen en verkalkingen in de achillespees te zien.

Welke behandelingen zijn mogelijk?

Conservatieve behandeling (behandeling zonder operatie)

U krijgt het advies om ruimere schoenen te dragen en oefeningen te doen om de achillespees op te rekken.

Een operatie

De orthopedisch chirurg maakt een snee aan de binnen- of buitenkant van de hiel. Soms is het nodig om ook de achillespees (voor een deel) los te maken. Hierna verwijdert de orthopedisch chirurg de botpunt. De wond wordt meestal gesloten met oplosbare hechtingen.

Vorbereiding op de operatie

Dagbehandeling

De operatie gebeurt via de afdeling dagbehandeling. Dat betekent dat u in de ochtend wordt opgenomen en later op de dag weer naar huis gaat.

Polikliniek anesthesiologie

Voor uw operatie bezoekt u de polikliniek anesthesiologie. Op de polikliniek van uw specialist wordt de afspraak voor u gemaakt. U heeft daar een gesprek met een anesthesioloog of een medewerker preoperatieve screening. U krijgt een vragenlijst over uw gezondheid en we vragen naar eerdere operaties, uw medicijnen en of u allergisch bent. Neem een actueel overzicht van uw medicijnen mee op papier. Dit overzicht vraagt u aan uw apotheek. Ook krijgt u een lichamelijk onderzoek. De medewerker vertelt u over de vormen van verdoving die bij deze operatie mogelijk zijn. Samen bepaalt u welke soort verdoving u kiest. Ook krijgt u te horen wat u wel en niet mag eten en drinken vóór de operatie. Alle informatie krijgt u op papier mee. Lees de informatie goed door en volg de aanwijzingen goed op.

Polikliniek anesthesiologie: maandag t/m vrijdag 8.00 -12.00 uur en van 13.00 – 16.00 uur, telefoonnummer (023) 224 0165

Bloedverdunnende medicijnen

Bepaalde bloedverdunnende medicijnen moeten voor de operatie gestopt worden.

- Gebruikt u Ascal? Dit mag u gewoon doorgebruiken
- Gebruikt u een DOAC, clopidogrel, fenprocoumon, acenocoumarol of andere medicijnen via de trombosedienst? Overleg dan met uw behandelend arts wanneer dit gestopt moet worden.

Elleboogkrukken

Direct na de operatie heeft u bij het lopen elleboogkrukken nodig. Neem deze mee naar het ziekenhuis. Het is verstandig dat u de elleboogkrukken voordat u geopereerd wordt leent bij de thuiszorginstelling (thuiszorgwinkel) van uw woonplaats. Neem de elleboogkrukken mee naar het ziekenhuis.

Tip: Laat de krukken op uw lengte afstellen en leer al vóór de operatie onbelast lopen.

Omgaan met elleboogkrukken

Na de operatie is het belangrijk dat u op de juiste manier de elleboogkrukken gebruikt. U kunt dit, voordat u geopereerd wordt, leren van een fysiotherapeut in het Spaarne Gasthuis. U leert niet alleen lopen met elleboogkrukken, maar ook wat belast en onbelast lopen is en hoe u dat doet. U krijgt handige tips hoe u zichzelf kunt verzorgen als u afhankelijk bent van elleboogkrukken. U kunt hiervoor een afspraak maken op:

- Maandag, woensdag of vrijdag van 10.00 – 11.00 uur
- Donderdag van 16.00 – 17.00 uur.

Voor het maken van de afspraak belt u het secretariaat paramedische dienst op telefoonnummer (023) 224 0005.

Op de dag van de afspraak komt u naar de afdeling fysiotherapie. Neem uw krukken mee naar de afspraak. De mogelijkheid om te leren lopen met elleboogkrukken is een onderdeel van uw behandeling in het Spaarne Gasthuis. U krijgt hiervoor dus geen aparte rekening. Wilt u bij een fysiotherapeut bij u in de buurt een afspraak maken om te leren lopen met elleboogkrukken? Vraag dan aan uw zorgverzekering of dit vergoed wordt.

Vervoer naar huis

U mag na de operatie niet alleen naar huis of zelf autorijden. Regelt u daarom vooraf vervoer naar huis.

Na de operatie

Als alleen het botpunt is verwijderd

- U heeft een drukverband voor 2 dagen. Daarna verwijdert u het drukverband.
- Het is belangrijk om uw geopereerde been de eerste 2 weken goed hoog te houden. Uw geopereerde onderbeen moet hoger liggen dan uw knie. Doe twee kussens onder het been. Zo voorkomt u zwelling en pijn.
- De eerste 2 weken loopt u met krukken en u mag op geleide van de pijn op het been staan. Na 2 weken mag u weer zonder krukken lopen.

Na een operatie waarbij ook de achillespees (voor een deel) is losgemaakt

- U heeft voor 6 weken een gips aan het onderbeen (onderbeengips).
- Het is belangrijk om uw geopereerde been goed hoog te houden. Uw geopereerde onderbeen moet hoger liggen dan uw knie. Doe twee kussens onder het been. Zo voorkomt u zwelling en pijn.
- U mag met krukken lopen. De eerste 2 weken mag u niet op het been staan. Dit heet onbelast lopen. Na 2 weken mag u op geleide van de pijn het been belasten.

Pijnstillers

Na de operatie kunt u een aantal dagen pijn ervaren. Soms zijn pijnstillers nodig en is paracetamol vaak voldoende. Paracetamol is te koop bij apotheek en drogist. Pijn kan ook een aanwijzing zijn dat u het wat rustiger aan moet doen. Is paracetamol niet voldoende? Belt u dan met de polikliniek orthopedie en vraag of u extra pijnstillers kunt krijgen.

Medicijnen tegen trombose

Wanneer u een verhoogd risico heeft op trombose kan het zijn dat u start met medicijnen (via injecties in de onderbuik) om trombose te voorkomen. Deze injecties heeft u 8 – 12 weken na de operatie 1x per dag nodig. Tijdens de opname leren wij u om u zelf te injecteren. Als dit een probleem is, dan is er misschien iemand in uw omgeving die u de injecties kan geven. Bespreekt u dit met de verpleegkundige.

Complicaties

- Nabloeding in het operatiegebied (heel soms).
- Wondinfectie in het operatiegebied (heel soms).
- Trombose en longembolie; omdat u tijdens en vlak na de operatie veel minder beweegt, kan er een verstopping van een bloedvat in het been (trombose) ontstaan. Trombose is

herkenbaar aan een dikke en pijnlijke kuit. Wanneer dit niet behandeld wordt, kan er een stolsel naar de longvaten of hersenvaten schieten. Dit kan zeer ernstige gevolgen hebben.

- Beschadiging aan een zenuw. Dit kan pijn of een verdoofd gevoel geven rond de wond of aan de zijkant van de voet.

Wanneer neemt u contact op met het ziekenhuis

- Temperatuur van 38,5° Celsius of hoger.
- Abnormale roodheid, warmte of vochtafscheiding van de wond.
- Toegenomen pijn in de knie die niet minder wordt door pijnstillers.
- Niet meer op het been kunnen staan, terwijl dit wel eerst goed mogelijk was.
- Pijn in de kuit tijdens het optrekken van de tenen.

Telefoonnummers vindt u onder het kopje Vragen en telefoonnummers.

Werkhervatting- sport- autorijden

Werkenhervatting

- Heeft u **geen** lichamelijk werk? Dan mag u na 2 weken weer starten met werken. Leg wel uw voet regelmatig hoog.
- Heeft u **wel** lichamelijk werk? Dan hangt het van de zwelling af wanneer u weer kunt starten met werken. Meestal is dit tussen de 4 en 6 weken.

Sporten

Wij adviseren u om de eerste 2 maanden niet te sporten

Autorijden

- Heeft u gips? Dan mag u pas autorijden als het gips verwijderd is.
- Heeft u **geen** gips? Dan mag u na 2 weken weer autorijden als u denkt dat u eraan toe bent.

Controle afspraak

6 weken na de operatie heeft u een controleafspraak op de polikliniek.

Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u na het gesprek met uw arts en het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust, bijvoorbeeld aan de orthopedisch verpleegkundige tijdens het verpleegkundige spreekuur. Schrijf uw vragen van tevoren op zodat u niets vergeet. Ook thuis na de opname kunt u uw vragen telefonisch of via Mijn Spaarne Gasthuis stellen aan de orthopedisch verpleegkundige of aan de verpleegkundig specialist orthopedie.

- **Voor algemene vragen, afspraak maken of verzetten, recepten of verwijsbriefjes of de verpleegkundig specialist?**
Belt u dan met de polikliniek orthopedie (023) 224 0130
- **Vragen aan de verpleegkundig specialisten orthopedie**
 - Via een e-mail aan: NP-orthopedie@spaarnegasthuis.nl
 - Tijdens een telefonische afspraak maken met de verpleegkundig specialist. Maak deze afspraak via de polikliniek orthopedie en de verpleegkundig specialist belt u dan terug.
- **Heeft u na uw behandeling een dringend probleem in de avond of nacht.**
Belt u dan met de afdeling spoedeisende hulp: Hoofddorp (023) 224 6880
Haarlem Zuid (023) 224 4880

Aanvullende informatie

- www.spaarnegasthuis.nl
- www.orthopeden.org, website van de Nederlandse Orthopedische Vereniging (NOV)
- www.zorgvoorbeweging.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

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl