



Achillespeesbrace

Traumachirurgie polikliniek

Na de operatie aan uw achillespees hebt u een gipsspalk gekregen. Voor een goed herstel is het belangrijk dat u de instructies opvolgt in deze folder.

De achillespeesbrace

Uw achillespees is gehecht en moet herstellen. De brace die gemaakt wordt op de gipskamer zorgt ervoor dat er niet te veel kracht komt op de achillespees. Hij bestaat uit een band die hoog om uw kuit zit. Hieraan is met klittenband een elastiek bevestigd. Ter hoogte van uw hiel zit het elastiek vast aan een hakverhoging. Deze past in uw schoen. Neem bij de eerst controle op de gipskamer een (veter)schoen mee

De eerste 2 weken krijgt u een hakverhoging van 2 cm in uw schoen, zodat u uw achillespees bij het lopen minder spant. Onder de brace draagt u een elastische kous. Die zorgt ervoor dat zich niet teveel vocht in uw been ophoopt.

Instructies voor thuis

Met de brace kunt u uw voet (en de achillespees) volledig belasten. U mag dus zonder krukken lopen. Let wel op de volgende punten:

- Draag de brace bij elke stap die u zet. Doe hem altijd om als u gaat staan en lopen. Gebruik de brace de hele dag.
- 's Nachts en onder de douche mag u de brace en de elastische kous afdoen, let wel: u mag het been niet belasten. Moet u 's nachts uit bed? Ga dan niet zonder brace op het been staan. Zorg in de douche voor een krukje om op te zitten.
- Zet uw voet altijd helemaal op de grond neer, dus niet alleen uw tenen.
- Probeer uw knie niet te overstrekken.
- Zet uw voet altijd recht naar voren.

Tijdens het lopen kunt u uw kuit voelen trekken. Dat is heel normaal. Gebruik de eerste dagen krukken als u teveel pijn hebt.

Aan- en uitrekken brace

Op de gipskamer krijgt u instructies over het aan- en uitrekken van de brace.

Controle op de gipskamer

Na 2 weken komt u voor controle en een verlaging van uw hak tot 1 cm. naar de gipskamer. Weer 2 weken later komt u opnieuw voor controle bij de arts en gipskamer. De verhoging wordt dan helemaal uit uw schoen gehaald. U hoeft de brace nu niet meer te dragen. U hebt misschien nog wel fysiotherapie nodig. De arts overlegt dit met u tijdens de laatste controle.



Wanneer contact opnemen?

Er kunnen zich onverhoopt klachten voordoen. Als u 1 van de volgende klachten hebt in de periode voor uw eerste controle op de polikliniek, neem dan contact op met de polikliniek Heelkunde, tel.: (0570) 53 50 60. Bent u door een orthopedisch chirurg geholpen neem dan contact op met de polikliniek Orthopedie, tel.: (0570) 53 51 55. Bij dringende problemen buiten kantooruren belt u met de Spoedeisende Hulp, tel.: (0570) 53 53 00.

- U kunt uw voet niet goed belasten.
- Het lukt niet of u durft niet op uw voet te gaan staan.
- De pijn neemt toe.
- Uw been wordt dik.
- U vertrouwt de situatie niet.

Vragen?

Hebt u nog vragen, dan kunt u die stellen aan de gipsverbandmeester. U kunt bellen op werkdagen van 8.00 tot 17.00 uur naar de polikliniek Heelkunde, tel.: (0570) 53 50 60.

Meer informatie

Uw rechten en plichten. Kent u ze?

Wij doen er alles aan om u de beste zorg en behandeling te geven. Dat doen we samen met u. Voor zowel u als de zorgverlener zijn er rechten en plichten. Het is belangrijk dat u ze kent. Bijvoorbeeld wat mag ik van mijn zorgverlener verwachten? Waar kan ik mijn medische gegevens inzien? Wat houdt het recht op privacy in? U leest ze op www.dz.nl/rechtenenplichten.

Algemene contactgegevens

Deventer Ziekenhuis
Nico Bolkesteinlaan 75
7416 SE Deventer

Tel. nr.: 0570 53 53 53
info@dz.nl
www.dz.nl