

U heeft letsel aan uw achillespees opgelopen en u bent hiervoor operatief behandeld.

Pijnbestrijding

De eerste dagen na de operatie kan het operatiegebied pijnlijk zijn. Uw anesthesioloog heeft een recept voor pijnmedicatie geschreven. U krijgt deze mee bij uw ontslag.

Gipsspalk

Na de operatie krijgt u gedurende één week een gipsspalk om uw onderbeen. U mag uw been, zolang het gips er om heen zit, niet belasten. Na deze week heeft u een afspraak bij de gipskamer.

Op de gipskamer wordt het gips verwijderd en krijgt u een orthese (brace) die vanaf de tenen tot tien cm boven de enkelknokkels loopt. Deze orthese draagt u 5 weken. Tijdens het lopen draagt u de orthese. De eerste vier a vijf dagen is het verstandig om de orthese 's nachts om te houden.

Activiteiten

Meestal zal de arts u verwijzen naar de fysiotherapeut voor revalidatie. Als u de brace om heeft is het belangrijk om meerdere malen per dag strekoefeningen te doen met uw voet. Daarna beweegt u de voet tot 90 graden naar u toe. Niet verder gaan dan de 90 graden.

U mag nu indien u de brace heeft uw been volledig belasten, echter de eerste twee weken zult u het nog prettig vinden om met krukken te lopen.

Controle

Na 1 week een afspraak bij de gipskamer.

Na 6 weken een afspraak bij de poli chirurgie.

Globaal gezien kan er na ongeveer 6 tot 12 weken weer normaal belast worden en zal het ergens in deze periode weer mogelijk zijn om sport op te bouwen. De totale revalidatietijd naar werk-en sporthervatting is erg wisselend en onder andere afhankelijk van de (sport)behoefte in activiteiten. Het revalidatieproces kan door een fysiotherapeut begeleid worden, dit in overleg met de behandelend arts.

Wanneer moet u contact opnemen met het ziekenhuis:

- Bij hevige pijnklachten, die niet afnemen als u pijnstillers gebruikt.
- Bij koorts, een temperatuur hoger dan 38,5 °C.
- Mochten er problemen zijn met de brace dan kunt u contact opnemen met de gipskamer.

Bij overige problemen of vragen kunt u ook contact opnemen met het ziekenhuis:

Tot 17.00: polikliniek chirurgie
075 650 20 33

Na 17.00: afdeling Spoedeisende Hulp
075 650 26 00

Gipskamer: 075 650 26 85 (geopend 8.30-16.30 uur van maandag t/m vrijdag)

Bij problemen de volgende dag verzoeken wij u contact op te nemen tussen 8.00 en 17.00 uur met de polikliniek chirurgie (075 650 20 33)

De gipskamer is geopend van 8.30 – 16.30 uur. (075 650 26 85)