



Achillespeesbrace

U heeft op de gipskamer in Gelre Apeldoorn een achillespeesbrace gekregen. Deze folder informeert u hoe u hiermee moet omgaan, waar u rekening mee moet houden bij de verwijdering van de brace, wat u moet doen bij klachten en waar u terecht kunt met vragen. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven is in deze folder.

De achillespeesbrace

De behandeling na het hechten van een achillespees bestaat uit het dragen van de achillespeesbrace gedurende zes weken. Deze brace bestaat uit een manchet die zo hoog mogelijk om de kuit wordt aangelegd. Aan dit manchet wordt met klittenband een elastiek bevestigd. Het elastiek is bij de hiel bevestigd aan een verbandschoen of oude eigen schoen. Het elastiek ondersteunt de achillespees bij het lopen, waardoor deze niet te zwaar belast zal worden. In de verbandschoen zal in de eerste twee weken een verhoging van ongeveer twee centimeter worden geplaatst. Na twee weken komt u terug voor controle en wordt de hak verlaagd tot één centimeter verhoging. Twee weken later wordt ook deze verhoging verwijderd en staat de voet weer plat in de schoen.



Aandachtspunten

Stevigheid

Met deze brace kunt u uw voet (en de achillespees) volledig belasten, hierbij is het normaal dat u wat trek voelt in de kuit. U mag dus zonder krukken lopen. U moet letten op de volgende punten:

- Draag de brace bij elke stap die u zet;
- Zet uw voet altijd geheel op de grond (dus niet alleen de tenen);
- Probeer de knie niet te overstrekken;
- Zet uw voet altijd recht naar voren.





Brace en water

De brace mag niet nat worden en u kunt hem afdoen tijdens het douchen, let wel: u mag tijdens het douchen het been niet belasten, u kun bijvoorbeeld een plastic krukje gebruiken om op te zitten.

Zwelling

Onder de brace is om het onderbeen een elastische kous aangebracht. Deze kous zorgt ervoor dat zich in het onderbeen niet te veel vocht ophoopt. De kous en de brace mag u 's nachts afdoen. Indien u de brace 's nachts afdoet, dan ook de elastieken kous afdoen.

Elleboogkrukken

Voor het gevoel van balans of pijn in de kuit kunt u gebruik maken van elleboogkrukken. Door hiervan gebruik te maken, kunt u een deel van uw gewicht op de voet verminderen. Wel altijd de hele voet neerzetten.

Na zes weken

Nadat u de brace zes weken gedragen heeft komt u voor controle bij de specialist. Op dit moment zal worden beslist of de brace volledig af mag en of er fysiotherapie nodig is.

Contact opnemen

Neem direct telefonisch contact met ons op als:

- u klachten ervaart van de brace of de brace niet meer goed functioneert;
- ineens toenemende pijn ervaart, meer dan de normale wondpijn;
- meer dan 3 dagen koorts heeft van 39 graden Celsius of hoger;
- bij alle andere dingen die u niet vertrouwt.

Vragen?

Heeft u nog vragen, stel ze gerust aan uw behandelend arts of aan de gipsverbandmeesters op de gipskamer. Bij klachten van de brace kunt u bellen met de gipskamer.

Bereikbaarheid Gipskamer

Gelre ziekenhuizen Apeldoorn

- maandag t/m vrijdag 8.30 - 16.30 uur, tel (055) 581 8493

Gelre ziekenhuizen Zutphen

- maandag t/m vrijdag 8.30 - 16.30 uur, tel (0575) 592 2946

's avonds, 's nachts of in het weekend

Tel: 055 – 581 81 81 en vraag naar de afdeling Spoedeisende Hulp.