

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. Dit recept krijgt u 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 om u te begeleiden tijdens de 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, nadat u de brace heeft, uw been volledig belasten. Maar de eerste twee weken zult u het nog prettig vinden om met krukken te lopen.
- Het advies is om tijdens de behandeling goede sportschoenen te dragen met verende zool.
- 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.

## **Controle**

Na 1 week een afspraak bij de gipskamer.

Na 6 weken een afspraak bij de poli Chirurgie.

## **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.
- Als er problemen zijn met de brace dan kunt u contact opnemen met de gipskamer.

**Bij overige problemen of vragen kunt u contact opnemen met:**

polikliniek Chirurgie op telefoonnummer 075 650 2033  
Maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 en 16.30 uur

Spoedeisende Hulp op telefoonnummer 075 650 2600  
Buiten bovenstaande tijden

Gipskamer op telefoonnummer 075 650 2685  
Maandag tot en met vrijdag tussen 08.30 en 16.30 uur