

Achillespeesruptuur

Dynamische bracebehandeling (VACOped)

Aandoening

Een gescheurde achillespees wordt meestal veroorzaakt door een combinatie van overbelasting en overrekking van de pees. Soms is de oorzaak een langdurige ontsteking door overbelasting.

Klachten en symptomen

Een gescheurde achillespees voelt aan alsof u een schop tegen de kuit heeft gehad. Vaak is er sprake van pijn en zwelling in het gebied van de achillespees. Ook is er meestal een onderbreking van de pees te voelen. Het is niet meer goed mogelijk om de voet met kracht af te zetten.



Behandeling

Voor de behandeling van een gescheurde achillespees zijn er twee opties: een dynamische bracebehandeling en een operatie. De meeste patiënten behandelen we tegenwoordig met een dynamische brace, zoals de VACOped.

Bracebehandeling

Een VACOped is een speciale brace die in verschillende standen te zetten is. Zo wordt uw hak tijdens het herstel steeds een klein beetje lager gezet, tot uw voet weer in de neutrale stand staat (plat op de grond). Uw achillespees kan op deze manier rustig herstellen.

De bracebehandeling is net zo effectief als een operatie, wat betreft herstel en resultaten. De kans dat de pees opnieuw scheurt, is ongeveer even groot na een bracebehandeling als na een operatie. Voordeel van een bracebehandeling is dat u geen risico's loopt op complicaties die u bij een operatie wel heeft. Denk aan een wondprobleem of een infectie.

Bij elke vorm van behandeling is er een kleine kans op verlenging van de pees. Dit kan leiden tot verminderde kracht. In zeldzame gevallen is een operatie nodig om de achillespees in te korten.

Verzorging

U mag de brace gedurende de hele behandeling kortdurend (ongeveer 15 minuten) afdoen voor verzorging. Het is belangrijk dat u de voet wel in de stand houdt waarin deze in de brace zit (voorvoet naar beneden). Dit voorkomt rek op de genezende achillespees.

Oefenen en Fysiotherapie

Tijdens de behandeling adviseren wij dagelijks meerdere keren uw tenen te bewegen. Maak ook een afspraak bij uw fysiotherapeut voor instructies en begeleiding tijdens de behandeling. En met name voor revalidatie na het gebruik van de VACOped.

Behandelschema VACOped

Eén van onze gipsverbandmeesters stelt de VACOped iedere twee weken af.

Week	Belasting	Instelling VACOped	Hoogte zool	Dragen	Brace af?
1 en 2	Aantippen*	30 graden	Hoog	Dag en nacht	Wassen en hoeswissel
3 en 4	50%*	20 graden	Hoog	Dag en nacht	Wassen en hoeswissel
5 en 6	100%	30-20 ROM**	Hoog	Dag en nacht	Zittend douchen
7 en 8	100%	30-10 ROM**	Laag	Overdag	Zittend douchen
9 +	100%	30-0 ROM**	Laag	Overdag	Staand douchen

* Het gebruik van elleboogkrukken of een ander hulpmiddel is nodig.

** ROM: Range Of Motion (bewegingsbereik)

Na de bracebehandeling

Na de bracebehandeling kunt u starten met fysiotherapie. Dit is eerst gericht op de bewegingsruimte van de enkel. Daarna op het herstel van de spierkracht van het onderbeen.

U kunt geleidelijk starten met wandelen, fietsen en zwemmen. Loop niet meteen te lang achter elkaar of op onregelmatige ondergrond. Gebruik dan nog krukken.

De eerste periode na de behandeling met de VACOped heeft u minder kracht in de kuitspier. Dit kan tot zeker 12 maanden na de achillespeesruptuur duren.

Brace inleveren na gebruik

OCON doet mee aan het recycling programma. Dit betekent dat delen van uw VACOped een tweede leven krijgen. Wilt u de brace na gebruik bij ons inleveren?

Vervolgafspraken

- Iedere 2 weken een afspraak op onze polikliniek (gipskamer) voor het afstellen van de VACOped.
- Na 6 weken een poliklinisch of telefonisch controleconsult.
- Na 12 weken een poliklinisch of telefonisch controleconsult.

Heeft u toch nog restklachten? Dan kunt u natuurlijk een extra controleafspraak maken.

OCON Hengelo
Geerdinksweg 141
7555 DL Hengelo

OCON Almelo
Zilvermeeuw 1
7609 PP Almelo

Telefoon
088 708 3370

Website
www.ocon.nl