

Achillespees-brace na operatie



U bent geopereerd vanwege een gescheurde achillespees. U heeft met de arts afgesproken dat u uw voet weer gaat bewegen. Het dragen van een Silistab Achillo brace zorgt dat u dat weer veilig kunt doen.

Na de operatie

Na de operatie heeft uw voet 2 weken gipsverband gehad om de wond en de achillespees tot rust te laten komen. Na 2 weken krijgt u een brace die ervoor zorgt dat er niet te veel kracht komt op de achillespees komt te staan. De pees is na de operatie gehecht en moet nog herstellen. Goed herstel is mogelijk met behulp van deze speciale brace. De brace zorgt ervoor dat uw voet in lichte spitsstand staat.

U draagt de brace gedurende 6 weken. Gedurende deze tijd bouwt u de draagtijd geleidelijk af.

De enkelbrace voor de achillespees bestaat uit 2 delen n.l. de brace en losse inleghakken. De werking van de brace is als volgt.

1. Het siliconen kussentje rondom de achillespees omkapseld de achillespees om de druk optimaal te verdelen.
2. Het massage-effect stimuleert de stofwisseling en vermindert oedeem en irritatie.
3. De visco-elastische verstelbare inleg biedt extra ontlasting aan de achillespees.

Hoe gebruik ik de brace?

- Doe de brace altijd om als u gaat staan en lopen. Gebruik hem de hele dag. 's Nachts mag u de brace afdoen. Moet u 's nachts uit bed? Ga dan niet zonder brace en schoeisel op het been staan.
- Gebruik altijd krukken zodat u goed in balans bent.
- Draag stevig schoeisel voor een optimale ondersteuning in combinatie met de brace.
- Draag de brace de eerste 2 weken met een dubbele hakverhoging.
- In week 3 en 4 draagt u de brace met enkele hakverhoging.
- In week 5 en 6 draagt de brace zonder hakverhoging.
- Draag de hakverhoging ook in de schoen van het niet aangedane been. Dit om ongelijk lopen te voorkomen.
- Zorg ervoor dat u op een vlakke ondergrond loopt.
- U mag de eerste 6 weken na de operatie niet fietsen.

Nabehandeling

Houd rekening met een lange periode van krachtverlies. Het kan na de brace behandeling tot 6 maanden duren voordat u uw krachten weer terug heeft. U kunt eventueel met behulp van een fysiotherapeut uw kuitspier versterken na de behandeling met de brace. Wij adviseren om pas na 6 maanden belastende sporten uit te voeren om te voorkomen dat de achillespees nog een keer afscheurt.

Contact opnemen

Neem bij de volgende klachten telefonisch contact op met de Gipskamer:

- U kunt uw voet niet goed belasten. Het lukt niet of niet goed om op uw voet te gaan staan.
- U heeft veel pijn of de pijn neemt toe.
- Uw been wordt dik.
- U heeft zich verstapt.
- U durft niet op uw voet te gaan staan.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Meer informatie online

- www.olvg.nl/gipskamer

Contact

Gipskamer, locatie Oost

T 020 599 29 63 (ma t/m vrij 8.00 – 16.00 uur)
E gipskamer@olvg.nl
P3

Gipskamer, locatie West

T 020 510 80 28 (ma t/m vrij 8.00 – 16.00 uur)
T 020 599 29 63 (ma t/m vrij 8.00 – 16.00 uur)
E gipskamer@olvg.nl
Route 06

afdeling Spoedeisende Hulp (SEH), locatie Oost

T 020 599 30 16 (dag en nacht bereikbaar)

afdeling Spoedeisende Hulp (SEH), locatie West

T 020 510 89 11 (dag en nacht bereikbaar)

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 21 juli 2020, foldernr.0941