

Gescheurde achillespees

U heeft een gescheurde achillespees (achillespeesruptuur). In deze folder leest u op welke manier een gescheurde achillespees wordt behandeld en wat u zelf kunt doen om goed te herstellen.

De achillespees

De kuitspieren zitten met de achillespees aan het hielbeen vast. Het is een belangrijke pees, waar vaak grote krachten op komen.

Oorzaak

Het kan zijn dat de achillespees in de loop der jaren zwakker is geworden. Een zwakke achillespees kan scheuren als u deze flink belast, bijvoorbeeld als u een sprintje trekt. Een achillespeesruptuur komt het meest voor bij mannen tussen de dertig en veertig jaar, die regelmatig sporten. Als uw achillespees scheurt, lijkt het alsof iemand u van achteren een trap of slag op uw kuit geeft. U krijgt hevige pijn laag achter op de kuit of enkel en kunt daarna niet of nauwelijks meer lopen.



Afbeelding: een gescheurde achillespees

Onderzoek

Aan het been is niet veel te zien. De arts kan de scheur vaak wel heel duidelijk voelen. Verder test de arts of uw achillespees nog werkt. Bij een gescheurde pees kunt u uw hiel niet meer van de grond tillen. Ook beweegt uw voet niet als de arts in uw ontspannen kuit knijpt. Twijfelt de arts, dan wordt er mogelijk een echo gemaakt.

Behandeling

Over het algemeen wordt een achillespeesruptuur zonder operatie behandeld. U krijgt een gips om uw onderbeen. Uw voet wordt hierbij in spitsstand gezet. Deze stand van de voet zorgt ervoor dat de gescheurde peesuiteinden zo veel mogelijk tegen elkaar komen te liggen.

Na 2 weken komt u op de gipskamer. Hier wordt het gips verwijderd en krijgt u een

achillotrain. Een achillotrain is een elastische enkelbrace die de achillespees ondersteunt. U draagt deze met een hakverhoging. Draag de achillotrain overdag, in de nacht mag deze af.



Zorg voor goede, stevige veterschoenen als u gaat beginnen met de achillotrain-behandeling.

Behandelschema achillotrain:

- Week 3 + 4: volledig belasten; achillotrain met hakverhoging, met visceus zooltje
- Week 5 + 6: volledig belasten; achillotrain zonder hakverhoging, met visceus zooltje
- Week 7 + 8: volledig belasten; achillotrain zonder hakverhoging, zonder visceus zooltje

Operatie

In sommige gevallen kan een operatie nodig zijn. Uw arts zal dit met u bespreken. Tijdens een operatie worden de peesuiteinden tegen elkaar aangelegd en aan elkaar gehecht. Dit gebeurt onder narcose of met een ruggenprik. Hiervoor wordt u opgenomen in het ziekenhuis.

Complicaties

Geen enkele ingreep is vrij van de kans op complicaties. Zo zijn er ook bij deze operatie risico's. De arts zal deze risico's met u bespreken.

Na een operatie

De behandeling na een operatie is hetzelfde als zonder operatie.

Na ongeveer 8 weken mag u weer autorijden en/of fietsen. Soms verwijst de arts u naar de fysiotherapeut voor ondersteuning bij het herstel. De meeste mensen kunnen na 10 tot 12 weken weer normaal lopen. Na 12 weken kunt u in principe weer sporten.

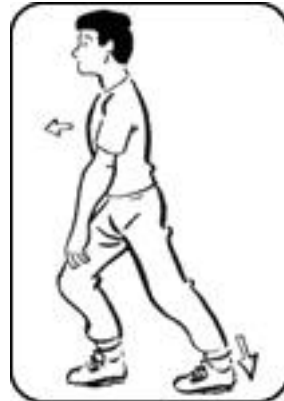
Oefeningen

Na 6 weken achillotrain kunt u beginnen met oefeningen om de spierkracht van de kuit en het coördinatievermogen van de enkel te verbeteren. Begin met oefening 1 op de volgende pagina. Start pas met een volgende oefening als u de vorige oefening volledig en pijnvrij kunt uitvoeren.

Tijdens de rustpauzes kunt u de oefeningen ook met het gezonde been uitvoeren. De oefeningen zijn ook zinvol om een nieuwe blessure te voorkomen.

1. Rekken van de lange kuitspieren

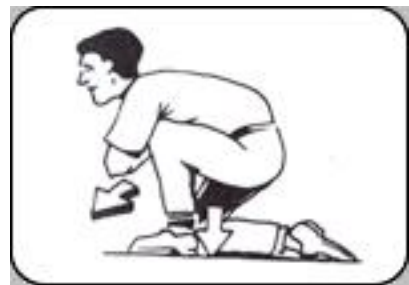
- Maak een stap naar voren, zo ver dat de hak van de aangedane zijde net niet van de vloer los komt.
- De knie van de aangedane zijde blijft gestrekt.
- Verplaats het gewicht van de achterste voet naar de voorste voet, en druk daarbij de hak van het achterste been stevig in de grond.
- Plaats eventueel de handen tegen een muur (niet veren).
- Voel de rek bovenin de kuit.



Duur: 15-20 seconden. Daarna 10-20 seconden rust. Doe dit 3 keer.

2. Rekken van de korte kuitspieren

- Kniel met de knie op de vloer.
- Laat de oksel op de knie van de aangedane zijde rusten.
- Druk de knie van de aangedane zijde daarna zover naar voren dat de hak net niet van de vloer loskomt (niet veren).
- Voel de rek laag in uw kuit.



Duur: 15-20 seconden. Daarna 10-20 seconden rust. Doe dit 3 keer.

3. Versterken van voetspieren

- Ga op een stoel zitten.
- Schrijf het alfabet in de lucht met de geblesseerde voet.
- Rol met de tenen van de geblesseerde voet een uitgevouwen handdoek op door grijpbewegingen te maken.

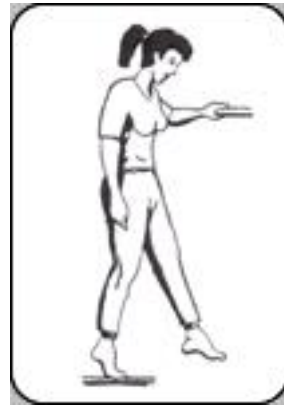
Duur: 15-20 seconden. Daarna 10-20 seconden rust. Doe dit 20 keer.



4. Oefenen van coördinatie en versterken van spieren rondom de enkel

- Wandel hoog op uw tenen.
- Druk de grote tenen goed in de grond.

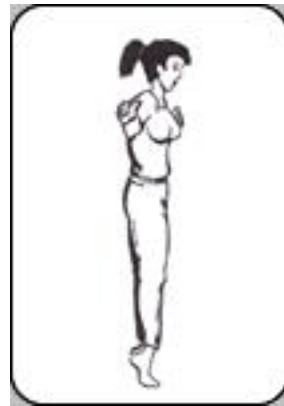
Duur: 15-20 seconden. Daarna 10-20 seconden rust. Doe dit 20 keer.



5. Oefenen van coördinatie en versterken van spieren rondom de enkel

- Ga met beide voeten zo hoog mogelijk op de tenen staan en dan weer op de platte voet.
- Hoe sneller de beweging wordt uitgevoerd hoe moeilijker het is om de balans te bewaren.
- Voer deze oefening eerst uit met steun van uw handen.
- Doe de oefening daarna met gespreide armen om de balans te bewaren.
- U kunt de oefening extra verzwaren door de ogen tijdens de uitvoering dicht te doen (pas op dat u niet valt).

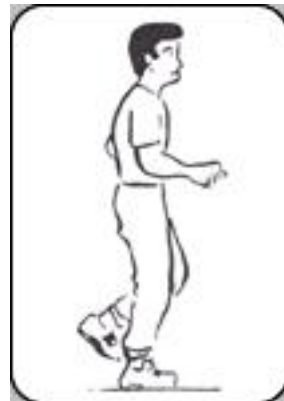
Duur: 10 keer. Daarna 10-20 seconden rust. Doe dit 20 keer.



6. Start van functionele oefeningen

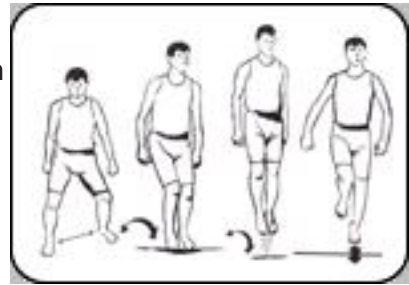
- Op de plaats joggen.

Duur: 2 minuten. Daarna 30-60 seconden rust. Doe dit 3 keer.



7. Kracht- en coördinatieoefeningen

- Spring op de plaats van het ene been op het andere been.
- Maak langzaam steeds bredere sprongen (t/m het maken van schaatssprongen).
- U kunt de sprongen ook met twee benen tegelijk in voor-achterwaartse richting maken.
- Ga rechtop op het geblesseerde been staan.
- Zet af met dit been en spring recht omhoog. Land op het geblesseerde been en blijf gedurende 3 seconden in evenwicht op dit been staan.
- Deze oefening kunt u ook op twee benen uitvoeren.



Duur: 10 keer. Daarna 10-20 seconden rust. Doe dit 20 keer.

Hervatten van sport en training

U kunt weer gaan sporten en trainen als u:

- geen pijn meer heeft als u uw been/voet belast;
- de spierlengte goed is;
- de spierkracht en het spieruithoudingsvermogen goed zijn.

Raadpleeg bij twijfel uw arts.