Achillespees brace

Patiënteninformatie Orthopedie Kliniek

Achillespees brace

Inleiding

Deze folder geeft u een globaal overzicht van adviezen voor een behandeling met een achillespees brace. Bij het vaststellen van de behandeling met een brace kan de situatie voor iedereen verschillend zijn.

Wat is een achillespees brace?

De brace die u voorgeschreven heeft gekregen, is een elastische brace die ter hoogte van de achillespees twee kussentjes bevat met siliconengel. Deze kussentjes beschermen uw pees. De brace draagt u in combinatie met de los bijgeleverde hakverhoging die u in uw schoen moet doen.

Wanneer krijgt u een achillespees brace voorgeschreven?

U krijgt een brace na een hersteloperatie van de achillespees of bij achillespeesklachten. Op de gipskamer wordt uw enkel opgemeten zodat u een goed passende brace aangemeten krijgt.

Het dragen van de achillespees brace

Sla bij het aantrekken van de brace de bovenrand van de brace een stuk terug zodat u de brace makkelijker aan kan krijgen. Trek de brace aan tot uw hiel goed in het hielstuk zit en trek het omgeslagen gedeelte omhoog. Let er bij het aandoen op dat de gelkussentjes zich ter hoogte van de achillespees bevinden zodat deze steun geven. Als u het prettig vindt, kunt u een dunne sok onder de brace dragen. Deze kunt u makkelijker wassen dan de brace zelf.

Let erop dat u de tenen bij het aantrekken van de brace niet naar u toe trekt. Dit levert namelijk extra spanning op de achillespees op en kan pijnklachten geven.

Behandeling met een brace na een hersteloperatie van de achillespees

U heeft voor de gescheurde pees een hersteloperatie gehad. Na de operatie krijgt u een gips in een stand waarbij de achillespees zo weinig mogelijk op spanning staat. Twee weken na de operatie komt u bij uw behandelend arts op controle. Neem tijdens deze controle de schoen van uw aangedane voet mee. Tijdens deze controle wordt uw operatiegips verwijderd en de wond gecontroleerd. Zo nodig worden dan de hechtingen verwijderd. In sommige gevallen gebruikt een arts oplosbare hechtingen en is dit dus niet nodig. Uw verdere behandeling is afhankelijk van de beslissingen van uw behandelend arts. Deze controleert de stijfheid van uw enkel, de genezing van de wond en uw pijnklachten. Als dit voorspoedig verloopt, kunt u starten met de behandeling in de brace. Het is ook mogelijk dat de arts nog voor twee weken langer gips kiest. Dan start u dus later met de brace.

De brace wordt voor u aangemeten en u krijgt uitleg over hoe om te gaan met de hakverhoging in uw schoen. Met de brace gaat u met krukken voorzichtig weer lopen. Op geleide van de pijn gaat u uw been steeds meer belasten. Let goed op; PIJN is echt de grens.

Waar u verder op moet letten

Bij het douchen moet u de brace uitdoen.

Ook voor de nacht moet u de brace uittrekken. Als u ’s nachts naar het toilet gaat, wees dan wel extra voorzichtig. Gebruik uw krukken!! U mag zonder de brace namelijk niet steunen op uw been.

Bij het traplopen is het belangrijk dat u uw gehele voet op de traptrede plaatst en niet alleen de voorvoet. U dient dus uw aangedane been bij te sluiten.

U kunt de brace wassen op 30 graden, niet uitwringen en niet in de droger doen (zie wasetiket).

Tot slot

Wij willen u erop wijzen dat uw zorgverzekering deze brace slechts eenmalig vergoedt, wees er dus zuinig op.

Vragen

Heeft u problemen of vragen over de brace?

Dan kunt u contact opnemen met de gipskamer tussen 8.00 -9.00 uur en tussen 13.00 - 14.00 uur.

Gipskamer locatie Roosendaal: 088 – 70 68 269.

Gipskamer locatie Bergen op Zoom: 088 – 70 67 793.