Sint Maartenskliniek

Behandeling achillespees

De nachtspalk

Gebruik nachtspalk

Ook het gebruik van een nachtspalk kan een goed effect hebben. Deze spalk krijgt u voorgeschreven door de orthopeed (of Physician Assistant) op de polikliniek. Een nachtspalk houdt de voet in een hoek van 90 graden ten opzichte van het onderbeen, zodat de vezels van de achillespees opgerekt blijven gedurende de nacht. De gipsverbandmeesters leggen deze nachtspalk aan. U draagt de spalk 's nachts, maar soms ook overdag, in combinatie met verschillende oefeningen voor de kuitspier en de achillespees. In overleg met de fysiotherapeut kunt u na verloop van tijd het dragen van de nachtspalk afbouwen.



Nachtspalk

Richtlijnen nachtspalk

Op een nachtspalk mag u niet lopen. De spalk is gemakkelijk aan en uit te doen door het klittenband. U mag een eigen kousje in de spalk dragen. Als u de spalk niet meteen de hele nacht kunt dragen, kunt u

het gebruik van de spalk geleidelijk opbouwen.

Het oefenprogramma

Het oefenprogramma

De oefeningen zullen we in 6 maanden in zwaarte en frequentie opbouwen. U krijgt een logboek dat u gedurende de behandelperiode moet bijhouden. Dit gebruiken wij om de behandeling te evalueren. De oefeningen zult u vaak en langdurig moeten uitvoeren. Het programma stemmen we af op uw persoonlijke situatie. De oefeningen kunnen pijnlijk zijn. De pijn tijdens het oefenen kan zelfs drie maanden aanhouden. Bespreek goed met uw fysiotherapeut hoeveel pijn tijdens en na het oefenen wel en niet acceptabel is.

Dit zijn een aantal voorbeelden van oefeningen die wij adviseren:

U staat op een traptrede. Vervolgens gaat u op uw tenen staan en laat u uw hiel doorzakken.




U staat op een traptrede met gebogen knie. Vervolgens gaat u op uw tenen staan en laat u uw hiel doorzakken.




Andere oefeningen krijgt u van uw fysiotherapeut. Deze zijn afhankelijk van uw behandelplan.

Hoeveel fysiotherapie?

Hoeveel fysiotherapie?

Afhankelijk van de factoren die bij u de achillespeestendinose veroorzaken, zal de fysiotherapeut

bepalen wat de frequentie van de fysiotherapie zal zijn. Als u de oefeningen goed en zelfstandig kunt uitvoeren, zal begeleiding beperkt nodig zijn. U komt in ieder geval na 3 maanden en na 6 maanden terug bij de fysiotherapeut voor een evaluatie.

Sporten en andere activiteiten tijdens de behandeling

Wat u mag doen tijdens de periode van behandeling is afhankelijk van hoeveel pijn u ervaart tijdens en na de activiteit. Bespreek dit met uw fysiotherapeut voor uw persoonlijke situatie.

Belangrijke contactinformatie

Vragen rondom uw behandeling

Voor vragen die u nog heeft na het lezen van deze informatie kunt u de orthopedisch consulente bellen. Indien het vragen betreft over de gang van zaken rondom een operatie, kunt u deze stellen tijdens het pre-operatief onderzoek.

De orthopedisch consulenten kunt u bellen met vragen over uw behandeling, zowel voor als na een operatie. U kunt dan contact opnemen via (024) 365 96 59 of gebruik het algemene contactformulier.

Indien u op de locatie in Woerden onder behandeling bent, kunt u contact opnemen met de consulenten daar via telefoonnummer (024) 365 92 29.

Wat te doen bij complicaties

Als u een complicatie heeft, zoals bijvoorbeeld wondlekkage, koorts, forse zwelling of andere problemen met betrekking tot de operatie, neemt u dan binnen kantooruren contact met ons op via (024) 365 96 59.

Indien u op de locatie in Woerden onder behandeling bent, kunt u binnen kantooruren contact opnemen via telefoonnummer (024) 365 92 29.

Indien dit buiten kantooruren valt, neemt u dan contact op met de Acute zorg poli (AZP) in Nijmegen met telefoonnummer (024) 265 93 91.

Problemen met gips

Als u vragen of klachten heeft met betrekking tot gips, kunt u binnen kantooruren contact opnemen met de gipsverbandmeester op telefoonnummer (024) 365 94 80. Indien u op de locatie in Woerden onder behandeling bent, kunt u binnen kantooruren contact opnemen met de gipsverbandmeester aldaar via telefoonnummer (088) 320 46 21 of met de orthopedisch consulente via telefoonnummer (024) 365 92 29.

Vragen over uw afspraken (alle locaties)

Heeft u vragen over uw afspraak of bent u verhinderd? Neem dan via het afsprakenformulier contact met ons op.

Moet u uw afspraak onverwacht annuleren? Geef dit dan zo spoedig mogelijk, maar uiterlijk 48 uur van tevoren, telefonisch aan ons door. U kunt ons bellen op telefoonnummer (024) 365 98 90.

Voor overige vragen over afspraken, kunt u contact opnemen met ons centraal planbureau via (024) 365 98 90 of via het algemene contactformulier.