

**DE ACHILLOTRAIN**

---

## **Inleiding**

U heeft een speciale kous (achillotrain) gekregen. In deze folder vindt u meer informatie over de behandeling.

## **Wat is een achillotrain?**

De achillotrain is een kous met twee kussentjes. Deze kussentjes zijn gevuld met gel. Het ene kussentje is een hakverhoging. Dit kussentje zit vast in de kous en komt onder de hiel te liggen. Het andere kussentje heeft de vorm van een vlinder. Dit kussentje sluit aan weerszijden van de achillespees aan. De achillespees is een stevige pees in het onderbeen die de kuitspieren met de hiel verbindt.

Bij de kous wordt ook nog een losse siliconen hak geleverd. De kous heeft een goede, stevige pasvorm.

## **Het doel**

Het doel van de kous is om de achillespees te ontlasten. Door de druk van de gelkussentjes neemt de druk op de achillespees af en hierdoor ook de pijn. Daarnaast bevorderen de gelkussentjes de doorbloeding door het masserende effect dat ontstaat als u loopt. Ook nemen zwellingen en bloeditstoringen af.

## **Het aantrekken**

Het aantrekken van de kous doet u op de volgende manier:

1. Sla de bovenrand van de kous zover naar buiten/beneden, totdat u de hielverhoging kan zien en vastpakken.
2. Trek de kous over uw voet tot de hakverhoging zich onder uw hiel bevindt.
3. Trek het omgeslagen deel van de kous omhoog en let erop dat het vlindervorming kussentje zijdelings langs uw achillespees terecht komt.

## **De behandeling**

Wordt u niet geopereerd? Dan wordt er meestal gekozen voor 6 weken gips. Na de behandeling met gips, wordt de speciale kous aangemeten. De kous draagt u dan nog drie tot vier weken. Daarna mag u weer lopen zonder kous. Houdt er rekening mee dat u na vier maanden na het starten van de behandeling weer voorzichtig mag starten met sporten.

Wordt u wel geopereerd? Dan krijgt u 2 weken gips. Het gips wordt in spitsstand (strekstand van de voet) aangebracht. Na 2 weken wordt er bij u de speciale kous aangemeten. Tijdens de eerste drie weken dat u de kous draagt, gebruikt u in uw schoen een extra hak onder de kous. Op deze manier blijft uw enkel in spitsstand. Zo ontstaat er geen druk op de achillespees.

Na 3 weken legt u de extra hak in de andere schoen. Nu loopt u op gelijke hoogte.

Tijdens de herstelperiode mag u niet lopen zonder kous. Ook mag u de eerste drie weken niet zonder schoenen lopen, want u heeft de extra hak in uw schoen nodig. Acht weken na de operatie hoeft u de kous niet meer te gebruiken.

Opbouwen met sporten mag op z'n vroegst vier maanden na de operatie. Start voorzichtig en bouw het rustig op!

## **Aanwijzingen**

Het is belangrijk dat u zich aan onderstaande aanwijzingen houdt.

- Loop op de natuurlijke manier, krukken zijn dan ook niet nodig. U moet de hele voet gebruiken tijdens het lopen en niet alleen de voorvoet. Let op: zet niet te hard af.
- Loop alleen op een harde ondergrond. Een bos- of strandwandeling moet u dus even uitstellen.
- Als u gaat douchen, dan doet u de kous af.
- Met slapen doet u de kous af. Moet u er 's nachts uit? Trek de kous dan even aan.
- 's Avonds kunt u de kous uitwassen (zie het bijgeleverde wasvoorschrift), zodat u deze 's ochtends weer kunt dragen.
- U mag tijdens de behandeling niet autorijden of fietsen. (artikel 5 van de wegenverkeerswet: U beschikt niet over vier gezonde ledematen).
- Met traplopen moet u de hele voet op de trede zetten. Ditzelfde geldt voor de roltrap en een opstapje.
- Houdt er rekening mee dat het ongeveer negen maanden duurt voor u weer op het normale sportniveau bent.

## **Vragen**

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen via onderstaande gegevens.

### Franciscus Gasthuis

Chirurgisch Behandelcentrum, op werkdagen van 8.00 tot 16.30 uur, via telefoonnummer 010 – 461 6163.

### Franciscus Vlietland

Gipskamer, op werkdagen van 8.00 tot 16.30 uur, via telefoonnummer 010 – 893 1931.

Buiten deze tijden kunt u bij spoed contact opnemen met de Spoedeisende Hulp:

- Franciscus Gasthuis, 010 - 461 6720
- Franciscus Vlietland, 010 - 893 0100 (bereikbaar van 10.00 uur tot 21.00 uur. Buiten deze uren kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp Franciscus Gasthuis)