Oefeningen tijdens en na gebruik van de achillotrain (conservatief/operatief)

Na een scheur/ruptuur van uw achillespees krijgt u een achillotrain. Dit is een naar het lichaam gevormde achillespeesbandage. Het is belangrijk dat u tijdens het gebruik van de achillotrain oefeningen doet om de enkel soepel te houden en de kuitspieren te trainen.

Deze informatie is bedoeld voor zowel patiënten die een operatie hebben ondergaan (waarbij de achillespees is gehecht) als voor patiënten die een niet-operatieve (conservatieve) behandeling hebben ondergaan. U ziet oefeningen die de fysiotherapeut al met u heeft doorgenomen.

Traject met een achillotrain

Uw achillespees is gehecht of u heeft een conservatieve behandeling gehad. U krijgt daarom begeleiding van een fysiotherapeut. Afhankelijk van of u wel of niet geopereerd bent, geldt voor u het onderstaande traject:

Operatieve behandeling

2 weken na de operatie

- U gaat naar de fysiotherapeut nadat uw gips is verwijderd. Neem, als u naar de fysiotherapeut gaat, stevige schoenen mee. Doe dit **voor zowel de geopereerde zijde als de niet-geopereerde zijde**.
- Bij de fysiotherapeut krijgt u een achillotrain. Dit is een naar het lichaam gevormde achillespeesbandage. Doordat de hielverhoging zorgt voor het dempen van de schokken tijdens het lopen, vermindert hierdoor de spanning op de achillespees. U krijgt een dubbele hielverhoging in de schoen.
- De fysiotherapeut neemt de oefeningen die hieronder staan met u door en begeleidt u met het belast lopen met elleboogkrukken.
- In overleg met u wordt het traject vervolgd bij een fysiotherapeut bij u in de buurt, waar u, na het beëindigen van de achillotrain, kunt starten.
- U ontvangt van ons een overdracht als verwijzing voor vervolg fysiotherapie.

4 weken na de operatie

- U verplaatst één van de hielverhogingen van de ene schoen naar de andere schoen. Op deze manier draagt u in beide schoenen een even hoge hielverhoging.
- U vervolgt de oefeningen uit de folder zelfstandig.
- U mag de elleboogkrukken op geleide van de klachten afbouwen.

6 weken na de operatie

- U stopt met het dragen van de achillotrain.

- U mag beginnen met de oefeningen voor de periode na de achillotrain. Deze staan verderop in deze folder bij 'Oefeningen na gebruik van de achillotrain'.
- We adviseren u om door te gaan met uw revalidatie bij een fysiotherapeut bij u in de buurt.

Conservatieve behandeling (niet-operatief)

3 weken na start gipsimmobilisatie

- U gaat naar de fysiotherapeut als uw gips is verwijderd. Neem, als u naar de fysiotherapeut gaat, stevige schoenen mee. Doe dit voor zowel de geopereerde zijde als niet-geopereerde zijde.
- U krijgt bij de fysiotherapeut een achillotrain. Dit is een naar het lichaam gevormde achillespeesbandage. Doordat de hielverhoging zorgt voor het dempen van de schokken tijdens het lopen, vermindert hierdoor de spanning op uw achillespees. U krijgt een dubbele hielverhoging in de schoen.
- De fysiotherapeut neemt de oefeningen met u door in deze folder en begeleid u met het belast lopen met elleboogkrukken.
- In overleg met u wordt het traject vervolgd bij een fysiotherapeut bij u in de buurt, waar u na het beëindigen van de achillotrain kan starten.
- U ontvangt van ons een overdracht als verwijzing voor vervolg fysiotherapie.

5 weken na de behandeling

- U verplaatst één van de hielverhogingen van de ene schoen naar de andere schoen. Op deze manier draagt u in beide schoenen een even hoge hielverhoging.
- U vervolgt de oefeningen uit de folder zelfstandig.
- U mag de elleboogkrukken op geleide van de klachten afbouwen.

7 weken na de behandeling

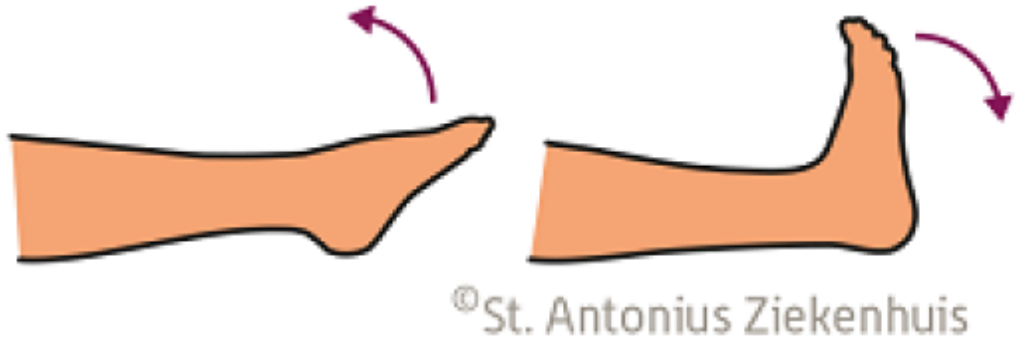
- U stopt met het dragen van de achillotrain.
- U mag beginnen met de oefeningen voor de periode na de achillotrain. Deze staan verderop in deze folder bij 'Oefeningen na gebruik van de achillotrain'.
- We adviseren u om door te gaan met uw revalidatie bij een fysiotherapeut bij u in de buurt.

Oefeningen tijdens het gebruik van de Achillotrain

Onderstaande oefeningen doet u wanneer u de achillotrain draagt. Herhaal alle oefeningen 10 keer en voer deze 5 keer per dag uit.

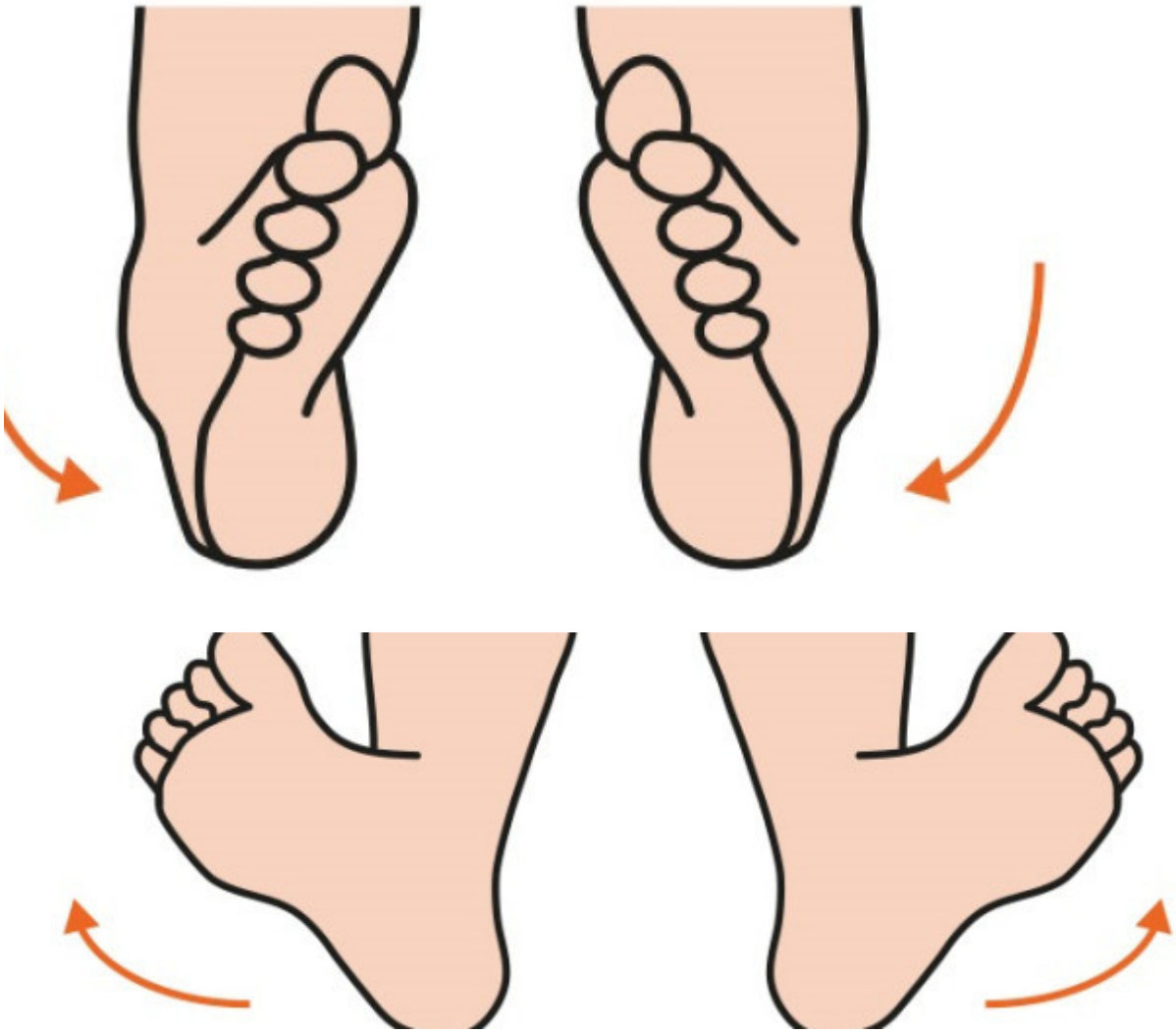
1. Voeten: buigen en strekken

- Houding: langzit
- Oefening: buig en strek de enkel (trek de voet op en duw de voet weer weg)
  - In week 1 en 2 doet u dit tot 0°
  - In week 3 en 4 maakt u een volledige buiging en strekking.



2. Enkel - soepel houden

- Houding: langzit
- Oefening: draai uw voetzolen van elkaar af en naar elkaar toe



3. Voet/tenen - soepel houden

- Start deze oefening in week 3 en 4 van de achillotrain.
- Houding: zit op een stoel met de voet plat op de grond. *Op de afbeelding is de rechtervoet de geopereerde voet. Als het bij u om uw linkervoet gaat, doe de oefening dan met de linkervoet.*
- Oefening: duw de hak van de geopereerde voet omhoog en zet hierbij af op de bal van de voet.



©St. Antonius Ziekenhuis

Algemene leefregels tijdens de achillotrain

In de periode dat u de achillotrain draagt, moet u zich aan de volgende regels houden:

1. Bepaal het aantal keer dat u de oefening herhaalt in een sessie aan de hand van de vermoeidheid en de pijnklachten die u voelt.
2. Maak de oefeningen niet zwaarder zolang u de achillotrain hebt.
3. U kunt bij het oefenen pijnklachten krijgen. Zijn deze klachten na een uur nog niet over, of nemen ze tijdens het oefenen steeds meer toe? Doe de oefeningen dan minder intensief.

Oefeningen na het gebruik van de achillotrain

U start pas met deze oefeningen als u voor controle bent geweest bij de fysiotherapeut.

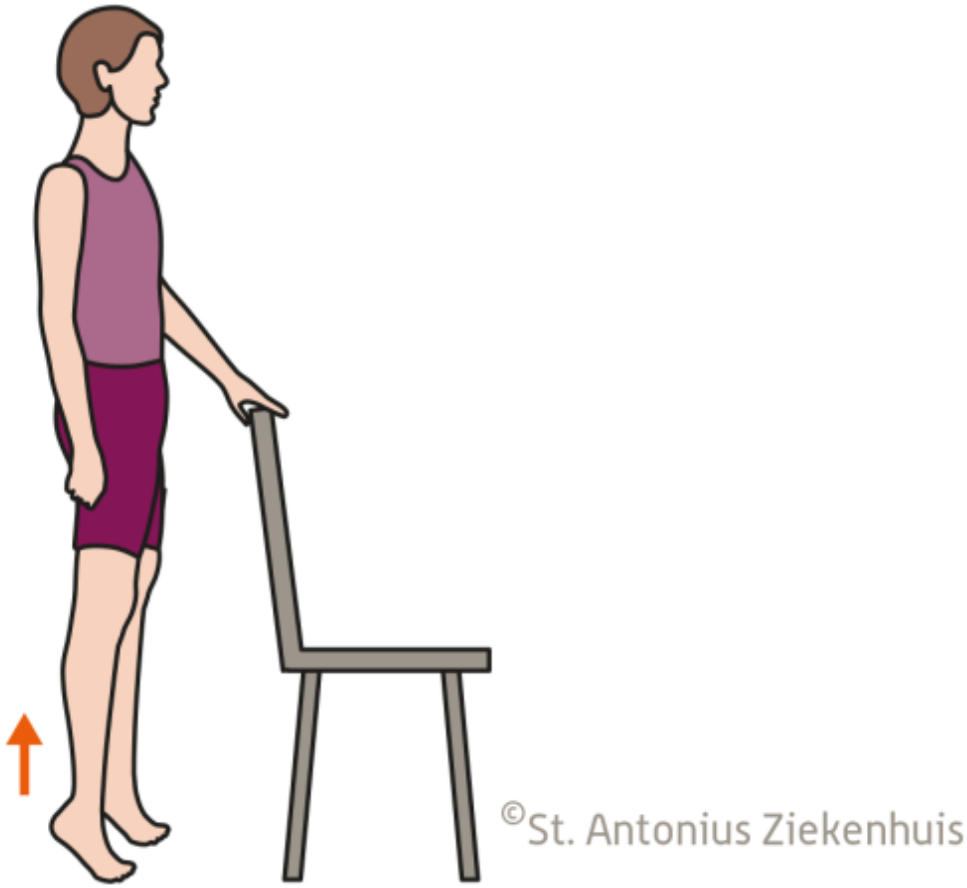
1. Voetstrekker - rekken

- Houding: sta tegen de muur geleund en plaats het ene been achter het andere.
- Oefening: houd het voorste been gebogen en rek het achterste been. Zet hierbij de hiel op de grond. Rek uw achterste been met gebogen en gestrekte knie.



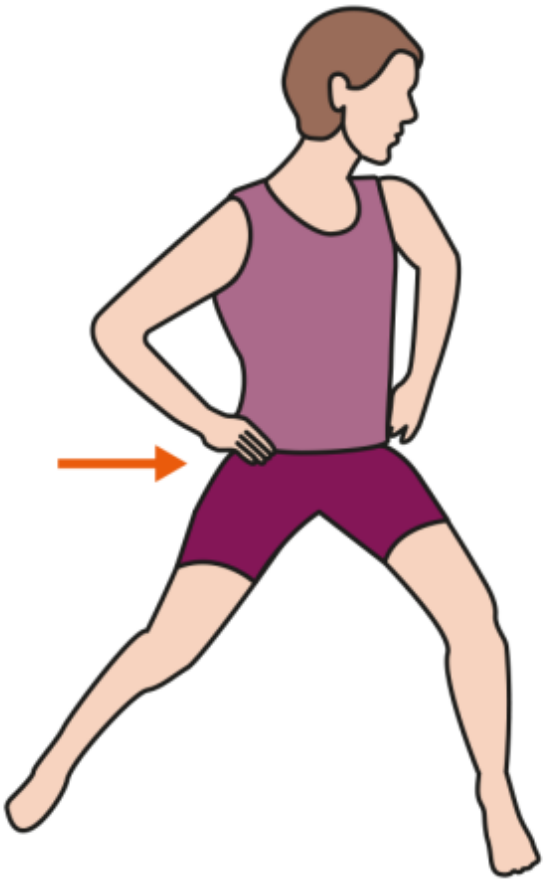
2. Voetstrekker - kracht

- Houding: sta achter een stoel. Zet de voeten op heupbreedte uit elkaar.
- Oefening: ga langzaam met beide voeten op de tenen staan. Als het lukt, mag u het gewicht op het geopereerde been zwaarder maken.
- Herhaling: herhaal de oefening 10 keer en doe de oefening 5 keer per dag.



3. Heup - uitvalspas

- Maak een uitvalspas met de voet, naar voren en terug. U kunt ook naar opzij stappen en terug.
- Het opvangen en afzetten van de pas gaat via de voorvoet.



Aanvullende oefeningen

Als de achillotrain is verwijderd, kunt u als aanvullende oefeningen nog het volgende doen:

- Loop op de tenen;
- Probeer alleen op het geopereerde been op de tenen te gaan staan;
- Loop versneld;
- Ga joggen (bespreek dit met uw behandelend fysiotherapeut).

Algemene leefregels voor na de achillotrain

Na 3 maanden mag u de volgende bewegingen weer opbouwen (doe dit in overleg met uw behandelend fysiotherapeut):

- Hardlopen;
- Spring voor- en zijwaarts;
- Springen op een been;
- een felle, plotselinge afzet maken.

Vragen?

Heeft u nog vragen, neem dan contact met de afdeling Fysiotherapie.
Mail: fysiotherapie-orthopedie@antoniusziekenhuis.nl (mailto:fysiotherapie-orthopedie@antoniusziekenhuis.nl).

Tel: 088 320 77 50

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)

Contact Fysiotherapie	T 088 320 77 50