Verwijderen van een Haglundse exostose

Een Haglundse exostose is een botuitsteeksel (exostose) aan de achterzijde van het hielbeen. De behandeling ervan kan bestaan uit het voorkomen van druk van buitenaf door de zwelling. Dit kan door ervoor te zorgen dat u schoenen draagt met een zachte en/of lage rand.

Ook kan de schoenmaker de rand van uw schoenen eventueel oprekken. Als de slijmbeurs is ontstoken kan een ontstekingsremmende pijnstiller, zoals ibuprofen of naproxen, verlichting geven. Als deze behandelingen niet meer helpen kan een operatie de oplossing zijn.

Voorbereiding

Wachttijd

Nadat de orthopedisch chirurg samen met u heeft besloten te opereren, komt u op een opnamelijst. Voor informatie over de wachttijd kunt u contact opnemen met de afdeling Voorbereiding Opname of klikt u hier (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie/wachttijden-orthopedie). Als u aan de beurt bent krijgt u een telefonische oproep van de afdeling Voorbereiding Opname.

Regel hulp en hulpmiddelen vooraf

Na uw operatie moet u herstellen. U kunt niet meteen weer alles zelf doen. Het is verstandig om voor uw opname zaken te regelen als:

- Wie doet het huishouden?
- Welke hulpmiddelen heb ik nodig? Krukken kunt u huren bij de thuiszorgwinkel in uw regio.

Roken

Roken vertraagt de wond- en botgenezing. Om complicaties te voorkomen, raden wij u sterk aan om tenminste 2 weken voor de operatie en tenminste 3 weken na de operatie te stoppen met roken. Uiteraard is het voor uw gezondheid het beste om helemaal te stoppen met roken.

Overgevoeligheid/allergie

Geef het altijd aan ons door als u overgevoelig of allergisch bent voor jodium, contrastvloeistof, bepaalde medicijnen, pleisters, rubber, latex of andere stoffen.

Bloedverdunners

Als u bloedverdunners gebruikt is het soms nodig deze voorafgaand aan de operatie te stoppen. Uw orthopedisch chirurg zal dit dan met u bespreken.

Eten en drinken (nuchter zijn)

Het is noodzakelijk dat u voor de operatie een bepaalde periode niet eet of drinkt ('nuchter' blijft). Dit geldt als u narcose, een ruggenprik of een zenuwblokkade krijgt. Als u niet nuchter bent tijdens de ingreep, is de kans groter dat er tijdens de ingreep eten en drinken uit uw maag in uw longen terechtkomt. Dit kan leiden tot een ernstige longontsteking. Het is dus belangrijk dat u zich aan onderstaande voorschriften houdt. Als u niet nuchter bent, zullen wij er voor uw veiligheid voor kiezen om de operatie niet door te laten gaan.

Houd u aan de onderstaande voorschriften:

- **Tot 6 uren voordat u in het ziekenhuis moet zijn, mag u 1 of 2 beschuitjes met jam eten.**

Dit betekent dat als u zich bijvoorbeeld om 08.00 uur 's morgens in het ziekenhuis moet melden, u vanaf 02.00 uur 's nachts niets meer mag eten. Moet u zich bijvoorbeeld om 14.00 uur 's middags melden, dan mag u vanaf 08.00 uur 's morgens niets meer eten.

- **Tot 2 uren voordat u in het ziekenhuis moet zijn, mag u heldere vloeistoffen drinken. Dit zijn: water, appelsap en thee ZONDER melk. Koffie zonder melk is ook toegestaan.**

Dit betekent dat als u zich bijvoorbeeld om 08.00 uur 's morgens in het ziekenhuis moet melden, u vanaf 06.00 uur 's morgens niets meer mag drinken. De afgesproken medicatie mag u wel met een slokje water innemen op de dag van de operatie.

Als u al bent opgenomen in het ziekenhuis en de volgende dag wordt geopereerd, dan zullen de zorgverleners op de afdeling u laten weten vanaf hoe laat u niet meer mag eten en drinken.

Behandeling

De operatie

De operatie gebeurt in dagbehandeling. U kunt dus op de dag van de operatie weer gewoon naar huis. Nadat u de ruggenprik of narcose heeft gehad, wordt uw been gedesinfecteerd en met steriele doeken afgedekt.

Voor het verwijderen van een Haglundse exostose wordt een sneetje gemaakt aan de zijkant van de hiel. Vervolgens wordt de exostose ruim weg gehaald. Als er te weinig bot wordt weg gehaald kan de zwelling namelijk snel terugkomen. De huid wordt ten slotte weer gehecht en u krijgt een drukverband om de voet. De operatie duurt ongeveer een 10 minuten.

Nazorg

Na de operatie heeft u een drukverband om de voet. Dit kunt u na twee dagen zelf verwijderen. Als het drukverband af is, mag u gewoon op uw voet staan. Het is wel raadzaam om de eerste dagen de voet goed hoog te houden om zwelling te voorkomen en eventueel te lopen met krukken.

In zeldzame gevallen is het nodig om de achillespees (deels) los te maken om de zwelling goed te kunnen verwijderen. In dat geval krijgt u na de operatie een onderbeensgips.

Als pijnstilling kunt u na de operatie 4 maal 2 tabletten paracetamol van 500 mg per dag gebruiken. De hechtingen kunnen na twee weken verwijderd worden. U krijgt hiervoor een afspraak op het wondenspreekuur

van de polikliniek Orthopedie. Na ongeveer zes weken komt u terug voor controle bij uw orthopedisch chirurg. Het kan tot zes weken duren voordat de enkel niet meer dik of pijnlijk wordt aan het eind van de dag of na zware inspanning, zoals sporten.

Complicaties

Complicaties komen gelukkig zelden voor na het weghalen van de Haglundse exostose. Complicaties die kunnen optreden zijn een ontsteking van de wond, een nabloeding, of gevoelsstoornissen rond het litteken.

Om een trombosebeen (bloedstolsels in de bloedvaten van het onderbeen) te voorkomen is het van belang om na de operatie wel in beweging te blijven.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Haglundse exostose (https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/haglundse-exostose)

Specialismen

- Orthopedie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie)

Contact Orthopedie **T 088 320 23 00**