

## Brace voor de achillespees - Achillotrain

De arts schrijft u een achillespees brace voor (Achillotrain), vanwege achillespeesklachten of omdat u een hersteloperatie van de achillespees heeft gehad.

### Wat is een achillespees brace?

Een achillespees brace is een elastische brace (kous) met twee kussentjes van (siliconen)gel. Deze kussentjes zitten ter hoogte van uw achillespees en beschermen zo uw pees. De brace draagt u samen met een hakverhoging, voor in uw schoen. Deze krijgt u er los bij.

### Wat doet de achillespees brace?

Het doel van deze kous is om uw achillespees te ontlasten. Door de gelkussentjes neemt de druk op de achillespees af en hierdoor ook de pijn. Daarnaast bevorderen de gelkussentjes de doorbloeding. Als u loopt, wordt uw pees als het ware vanzelf gemasseerd. Ook nemen zwellingen en bloeduitstortingen af.

### Hoe draagt u de achillespees brace?

1. Sla bij het aantrekken van de brace de bovenrand van de brace een stuk terug. Dit maakt het aantrekken makkelijker.
2. Trek de brace aan tot uw hiel goed in het hielstuk zit en trek dan het omgeslagen gedeelte omhoog.
3. Let er bij het aandoen op dat de gelkussentjes ter hoogte van de achillespees zitten, zodat deze ook echt steun geven.
4. Als u het prettig vindt, kunt u een dunne sok onder de brace dragen. Deze kunt u makkelijker wassen dan de brace zelf.
5. 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 pijnlijk zijn.

### Waar u op moet letten

- Bij het douchen moet u de brace uitdoen.
- Ook voor de nacht trekt u de brace uit. Als u 's nachts naar het toilet gaat, wees dan wel extra voorzichtig. Gebruik altijd uw krukken! U mag zonder de brace namelijk niet steunen op uw been.
- U mag niet zonder schoenen lopen, want u heeft de extra hak in uw schoen nodig.
- Bij het traplopen is het belangrijk dat u uw gehele voet op de traptrede plaatst. Dus niet alleen het voorste gedeelte van de voet. U zet eerst uw 'gezonde' been neer en uw andere been sluit daarbij aan.

- U kunt de brace wassen op 30 graden. Belangrijk: niet uitwringen en niet in de droger doen (zie was etiket).
- Sporten mag op z'n vroegst vier maanden na de operatie. Start voorzichtig en bouw het rustig op! Het duurt ongeveer negen maanden voor u weer op het normale sportniveau bent.
- U mag zolang u de brace moet dragen, niet autorijden. (artikel 5 van de wegenverkeerswet: "U beschikt niet over vier gezonde ledematen").

### **Extra informatie voor na een hersteloperatie van de achillespees**

Deze informatie is alleen voor mensen die voor de gescheurde pees een hersteloperatie hebben gehad. Na de operatie krijgt u eerst gips in een speciale stand: de achillespees is daarbij zo min mogelijk gespannen. Twee weken na de operatie komt u bij uw behandelend arts op controle. Neem tijdens deze controle de schoen van uw behandelde 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 door 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. Hoe snel of hoe veel u uw been weer kunt gaan belasten, hangt af van de pijn. Let goed op; PIJN is echt de grens.

### **Contact**

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder, neemt u dan contact op met de gipsverbandmeester. Tijdens kantooruren: (076) 595 40 69 of (0162) 32 73 63

In de avond- en nachturen en in het weekend belt u de Spoedeisende Hulp:  
(076) 595 40 47

Meer lezen over de gipskamer van Amphia?

[Ga naar afdeling Gipskamer \(https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer)