

# Achillespeestape

## **Uw arts en de gipsverbandmeester hebben u al het een en ander verteld waar u op moet letten nu u een tapeverband hebt gekregen.**

In deze folder zetten we alles nog eens op een rijtje, zodat u het thuis op uw gemak na kunt lezen.

### **Aandachtspunten**

Het tapeverband wordt minstens iedere veertien dagen vernieuwd.

Als u gaat douchen is het erg belangrijk dat de tape droog blijft. Hier bestaan speciale douchehoezen voor, die u bij de gipsverbandmeester kunt kopen.

Het is verstandig om thuis zoveel mogelijk zonder kousen of schoenen te lopen, want dan kan de voet beter 'ventileren'. Als u last heeft van zweetvoeten, kan het praktisch zijn om de voet voor een ventilator te leggen.

Lopen gaat het beste met goed sluitende schoenen met veters.

### **Achillespeestape**

Als uw voet in spits staat, is het bijna niet mogelijk om deze te belasten. Heeft u een hakverhoging dan kunt u er enigszins op staan. U dient dan in ieder geval met twee krukken te lopen.

U mag zoveel belasten als de spanning in de kuit toestaat.

Pijn is niet goed. Op het moment dat u zonder hakverhoging in de tape zit, kunt u eraan gaan werken om een zo normaal mogelijk looppatroon te ontwikkelen. U zult dan kleinere stappen moeten nemen. Op de tenen lopen is uit den boze omdat dit een grotere spanning op de achillespees geeft. U moet vooral voorzichtig zijn met piekbelasting, zoals traplopen, grote passen nemen, op de tenen of hielen gaan staan. Ook als u uit de tape bent dient u hiermee rekening te houden.

## **Vragen**

Heeft u vragen? De gipskamer is telefonisch bereikbaar, bij voorkeur tussen 09.00 en 11.00 uur op telefoonnummer (0318) 43 58 73.

Buiten kantoor tijden kunt u contact opnemen met de afdeling spoedeisende hulp op telefoonnummer (0318) 43 58 05.