

## Achillespeesruptuur, operatie, herstel, voeding



Ik dacht tot vrijdag dat het een [zweepslag](#) was, een spierscheuring in de kuit. Maar na een bezoek aan de fysiotherapeut weet ik beter. Ik ben via de huisarts doorgestuurd naar het ziekenhuis. Na een echo werd daar geconstateerd dat een bijna totale achillespeesruptuur is. Dat betekent dat mijn achillespees bijna totaal is afgescheurd op het punt waar de kuitspier overloopt in de achillespees.

Afgelopen zaterdag geopereerd en nu 2 weken met mijn been omhoog liggen om het vocht goed af te voeren. ik heb zondagochtend het ziekenhuis verlaten en ik heb tot nu toe, 8 dagen later, geen pijn gehad.

[mwm-aal-display]

### Voeding en extra supplementen na een operatie



—

• —

- 
- —
- 
- —
- 
- —
- 
- —
- 
- —
- 
- —
- 

[Voeding is je medicijn](#) en een medicijn is je voeding. Om maar eens een bekende en oh zo ware kreet aan te halen. Een gezonde en volwaardige voeding zorgt voor een sneller herstel en vermindert de kans op complicaties.

Het is natuurlijk altijd verstandig om gezond te eten. maar zeker als je lichaam moet herstellen van bijvoorbeeld een **achillespeesruptuur** operatie, en hoe zwaarder de operatie hoe belangrijker dit is.

Na mijn achillespeesruptuur operatie heeft mijn lichaam ook **extra voedingsstoffen** nodig. Het is belangrijk om zo snel mogelijk na de operatie de extra voedingstoffen binnen te krijgen die mijn lichaam nodig heeft om aan te sterken. Ik heb gekozen voor een combinatie van **gezonde voeding** en extra **supplementen**.

## **Eiwitrijke voeding belangrijk bij spierherstel**

Met name **eiwitrijke voeding** is belangrijk. Zowel voor als na de operatie. Eiwitten zijn vooral belangrijk voor **herstel van beschadigd weefsel**. Eiwit en aminozuren helpen je lichaam om infecties en ontstekingen tegen te gaan en zorgen voor de nodige reparatie en herstel. Het is ook belangrijk dat je alle essentiële aminozuren binnen krijgt die het lichaam niet zelf kan aanmaken.

Een van de belangrijkste aminozuren voor herstel na een operatie is het aminozuur L-arginine. **L-arginine** speelt een belangrijke rol in het goed functioneren van het immuunsysteem en de reparatie van het spierweefsel en kan ontstekingen tegen gaan.

Onderzoek wijst uit dat L-arginine de groei van [mitochondriën](#), dat zijn de energiefabriekjes in de cellen, versterken.

Maar wat L-arginine kan, kan **L-citrulline** nog beter! Citrulline wordt in het lichaam omgezet in arginine. Een van de nadelen van L-arginine is dat het voor een groot deel door de lever wordt afgebroken. Bij citrulline gebeurt dit echter niet en gaat het ongehinderd langs de lever.

Citrulline is ook nog eens heel mild en nauwelijks prikkelend voor de darmen.

### **Voordelen L-arginine en L-citrulline na een operatie**

- L-arginine bevordert de groei en reparatie van spiercellen
- L-arginine bevordert de opname van voedingsstoffen in de spieren
- L-arginine activeert de stof cGMP waardoor spiercellen meer vet en suikers verbranden
- L-arginine activeert het immuunsysteem en stimuleert wondheling

### **Vitamine A, C, B complex en D na een operatie**

- Witte bloedlichaampjes gebruiken veel meer vitamine C als zij beschadigd weefsel moeten herstellen.
- Vitamine A is belangrijk voor een gezond immuunsysteem en celgroei,
- Vitamine d kleinere kans op infectie
- Vitamine D suppletie bevordert herstel na zware inspanning



- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—

Gezondheid & Voeding

**Groenten** bevatten van alle voeding de **meeste voedingsstoffen** en rondom een operatie heeft je lichaam alle mogelijke bouwstoffen en voedingsstoffen hard nodig om goed te kunnen herstellen. Het remt ontstekingen en gaat de stress, die je lichaam ondervindt van de operatie, tegen. Dus ik eet veel rauwe groenten zoals bieten uit eigen tuin, wortels, komkommer, tomaat, avocado en alles biologisch om het zo zuiver mogelijk te houden.

## **Spiere trainen door er alleen maar aan te denken**

Omdat mijn onderbeen en voet deels in de gips zitten, kan ik deze **niet bewegen**. Omdat dit in totaal ongeveer 6 weken gaat duren, zal ik **achteruitgang in spierweefsel** krijgen. Dit kun je deels tegengaan door dit in je hoofd te trainen, het te verbeelden zeg maar. Na proeven bleek dat de mensen die de **mentale oefeningen** deden twee keer zo sterk waren als de mensen die geen oefeningen deden.

Ik lig toch maar een beetje te liggen dus stel ik me 3x daags voor dat ik op 1 been op de trap sta en mijn gewicht met mijn voet optil, ik stel me voor hoe mijn kuitspier zich aanspant en zie dat ook voor me. Ook zie ik voor me dat mijn achillespees meewerkt om dit voor elkaar te

krijgen. Het is bewezen dat het helpt en ik geloof hier ook wel in. Veel atleten gebruiken deze techniek om zich voor te bereiden op een wedstrijd door deze in hun hoofd al door te lopen.

Volgens onderzoek is het zo dat hoe beter het inbeeldingsvermogen is, des te groter de toename in kracht en reactietijd is (1).

## **Fysiotherapie en andere therapieën die mij verder helpen met mijn achillespeesruptuur.**

Dit is een achillespeesruptuur en een **achillespees is slecht doorbloed** en daardoor **moeilijk hersteld**. Daarom is het voor mij belangrijk om in ieder geval gebruik te maken van fysiotherapie en hoogst waarschijnlijk ook andere therapieën waaronder de Bowen techniek en de Emmett techniek. Deze laatste 2 zijn voor mij ook nieuw, hier ben ik op geweest door Brigitte van [De hoog sensitieve vrouw](#)

### **Wat doet een fysiotherapeut bij een achillespeesruptuur?**

De fysiotherapeut zorgt er voor dat de **spierkracht, spierlengte en spieruithoudingsvermogen** worden getraind.

De oefeningen worden op maat gegeven, afhankelijk van wat er op dat moment mogelijk is en vaak wanneer het pijn gaat doen. Er kunnen bijvoorbeeld ook massages gegeven worden om de rek van het littekenweefsel te bevorderen. Maar ook **balansoefeningen**.

Omdat ik weer naar behoren wil kunnen hardlopen en ik uit een vorige operatie weet hoe belangrijk een fysiotherapeut kan zijn. Is dit een belangrijke therapie die ergens tussen de 20 en 30 behandelingen omvat en ik een deel van komend jaar mee bezig zal zijn. Hier wordt een mooie **balans** gemaakt tussen **optimaal herstel** zonder nieuw letsel en het weer kunnen gaan **sporten** op het niveau dat ik gewend ben.

### **Wat is de Bowen Techniek?**

De Bowen Techniek of Therapie is een relatief nieuwe behandeltechniek, die via Australië, de VS en Engeland in ons land is geïntroduceerd. De Bowen Techniek is veelal bijzonder **effectief en weldadig**. Een behandeling bestaat uit een serie **zachte, rollende bewegingen** over heel specifieke delen van het lichaam.



- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —

Daarbij ontvangen de betrokken **spieren, pezen, organen en gewrichten** een impuls tot **ontspanning**, zodat de onderliggende pijn, verkramping of blokkade kan verdwijnen. De energie zal weer vrijer door het lichaam stromen; men voelt zich rustiger en ontspannen en er ontstaat een gevoel van ruimte in het lichaam. Doorgaans ervaart men na één of twee behandelingen een flinke vooruitgang en verlichting vergeleken met het eerder aanwezige klachtenpatroon. (2)

Door het scheuren van mijn achillespees is er ook een angst ontstaan om mijn been weer te belasten dit gaat vaak gepaard met spanning, daarom lijkt het mij belangrijk om ook weer ontspanning te krijgen en daar helpen deze technieken mij bij

## Wat is de Emmett Techniek?

De Emmett Techniek is een relatief nieuwe (sinds 1999) lichaamsvriendelijke behandeltechniek. De Emmett Techniek werkt door het **gericht uitoefenen van lichte druk** ('holding points') of kleine bewegingen ('switch') door één of enkele vingers (meestal de middelvingers).

Bij deze druk of bewegingen is het van essentieel belang om de juiste druk, de juiste houding en de juiste plaats op exacte wijze met elkaar te combineren. Afhankelijk van wat benodigd is, voert de therapeut diverse korte handelingen achter elkaar uit (maximaal 20 seconden) vaak met kleine tussenpozen (30 tot 60 seconden) en maximaal 3 maal per plaats.

De behandelaar zal steeds aan de hand van waarneming, testen en vraagstelling bepalen wat de cliënt op dat moment nodig heeft om de **klachten te laten afnemen**.

Dit zal steeds een unieke samenstelling van drukpunten en bewegingen inhouden (maatwerk dus), die indien toegepast een direct voelbaar en zichtbaar effect zullen tonen. (3)

## Hoe werkt de Emmett Techniek?



- —
- 
- —
-

- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—

Ons lichaam bestaat uit een groot aantal receptoren (uiteinden van zenuwcellen), die elkaar op heel specifieke punten overlappen. De punten waar de Emmett Techniek zich in dit verband op richt, vormen de knoop- of kruispunten tussen de sensorische (gevoelszenuwen) en de musculaire (spierzenuwen) receptoren, ook wel 'critical points' genaamd. En juist deze kruispunten blijken uiterst gevoelig voor de kleinste aanrakingen en bijgevolg voor grootse reacties van het lichaam. De 'critical points' vormen dé ingang naar de diverse lichaamsstructuren (spieren, pezen, zenuwen, botten en organen) en zijn dus cruciaal in het bewerkstelligen van de gewenste veranderingen, zowel van lichamelijke als ook emotionele aard.

### **Wat zijn zoal de effecten?**

De Emmett Techniek werkt op een breed spectrum van klachten en aandoeningen van motorische, functionele, balans-gerelateerde en emotionele aard (bijv. oude trauma's). Aanpassingen in de onderliggende lichaamsstructuren zijn vrij direct zichtbaar en voelbaar en uiten zich onder meer in de vorm van:

- Verbeterde beweeglijkheid
- Opheffen van blokkades
- Afname van pijn & spanning
- Afname van verkrampingen
- Opluchting
- Vermindering van de aandoening
- Afname irritatie
- Afname scheefstand
- Ruimte



## Conclusie

Ik denk dat ik er klaar voor ben en weet, verstandelijk, dat ik nog een verre weg te gaan heb. Ik ga er het maximale aan doen om conditioneel en fysiek weer terug te komen waar ik een aantal weken geleden nog was. Zonder overbelasting, waar ik wel de neiging toe heb als ik terug kijk naar mijn manier van sporten.

Ik houd jullie op de hoogte van mijn vorderingen en zou het heel interessant en leerzaam vinden wat mensen hebben gedaan en of doen in een soortgelijke situatie als een **achillespeesruptuur**.

1: <http://www.ergogenics.org/denken.html>

2: [http://www.zonnewijzerdrunen.nl/bowen\\_techniek.html](http://www.zonnewijzerdrunen.nl/bowen_techniek.html)

3: [http://www.zonnewijzerdrunen.nl/emmett\\_techniek.html](http://www.zonnewijzerdrunen.nl/emmett_techniek.html)

## Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding