

# Uitruimen sinus tarsi

Informatie over de gang van zaken rondom het uitruimen van de sinus tarsi

# Inhoudsopgave

## AVE Orthopedische Klinieken

### Inleiding

Anatomie van de voet

### Uitruimen Sinus Tarsi

Sinus tarsi syndroom

Wanneer adviseert de orthopedisch chirurg een operatie

Doel van operatie

Operatie: methoden van operatie

Eventuele complicaties

### Polikliniekbezoek en vooronderzoeken

#### Wat kunt u, voor de opname, thuis regelen?

Hulpmiddelen

Fysiotherapie

Ergotherapie

Medicatie

Ontharing

Nuchter zijn voor de operatie

Eventuele hulp na ontslag

#### De opname-/operatiedag

Thuis

Bij binnenkomst

De operatie

Na de operatie

Hechtingen

#### Het ontslag

De dag van ontslag

Uw vervoer naar huis

#### Weer thuis

Wondzorg

Oefeningen

Leefregels en adviezen

Spoed

### Bezoek polikliniek orthopedie

### Tot slot

### Gegevens kliniek

## AVE Orthopedische Klinieken

AVE Orthopedische klinieken zijn als Zelfstandig Behandel Centrum (ZBC) gespecialiseerd in de algemene orthopedische zorg. U kunt bij ons terecht met een groot aantal orthopedische problemen. Naast algemene orthopedische zorg zijn knieproblemen, artrose bij jongere en oudere patiënten, kraakbeenletsels en sportblessures speciale aandachtsgebieden. Bij AVE Orthopedische Klinieken werken orthopedisch chirurgen die veel ervaring hebben met de knieproblematiek en naar de laatste stand der techniek hun behandeling en kennis toepassen.

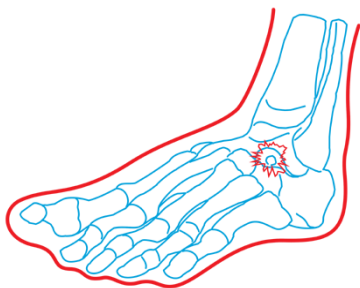
AVE Orthopedische Klinieken heeft een samenwerkingsverband met FysioConcept en TRIAS. Beide bestaan uit een keten van fysiotherapie praktijken, waar dezelfde visie en behandeltechnieken wordt gehanteerd. De naam FysioConcept geeft al aan dat er fysiotherapie wordt toegepast volgens een bepaald concept. Het concept is gevormd door het opdoen van kennis en ervaring over meer dan 20 jaar. FysioConcept en TRIAS zijn met name gespecialiseerd in alle orthopedische problematiek.

## Inleiding

### Anatomie van de voet

De voet en enkel zijn bijzondere onderdelen van ons lichaam. Tijdens lopen, rennen en springen komen er grote krachten op te staan. Voeten zijn opgebouwd uit 19 pezen, 28 botten en meer dan 100 ligamenten. Tijdens het lopen zorgen de voeten voor stabiliteit en schokdemping. De enkel verbindt de voet aan het onderbeen en kan buigen / strekken en zijwaarts kantelen. Bijna 80 % van de bevolking ondervindt gedurende zijn of haar leven wel eens klachten van de voeten.

De sinus tarsi is een anatomische ruimte begrensd door het spongbeen en het hielbeen, en voor een klein gedeelte door het schippersbeentje. De ruimte bevat enkele kleine pezen en bloedvaatjes. De pezen van de peroneusspieren die de voet naar buiten doen draaien lopen vlak langs dit gebied.



## Uitruimen Sinus Tarsi

### Sinus tarsi syndroom

Het sinus tarsi syndroom geeft een gevoel van instabiliteit tijdens het lopen en pijn net onder de buitenenkel (sinus tarsi). Dit syndroom berust op een chronische irritatie van zenuwtakjes in de sinus tarsi, hetgeen de aanleiding geeft voor de pijn en het dysfunctioneren van bepaalde spieren en pezen die over deze regio van de voet hun verloop hebben (met name de Peroneus pezen).

De diagnose van deze laterale voetpijn (onder buitenenkel) is vaak moeilijk. Zo zijn de symptomen gelijkaardig bij beenderige afwijkingen en verstuikingen. Plaatselijke druk is pijnlijk, als ook naar binnen draaien van de voet en het maximaal buigen van de enkel. Sinus tarsi syndroom kan ontstaan na eenmalig of meermalig verstuiken van de voet (inversietrauma) of door overmatige pronatie (voetgewelf valt naar binnen tijdens stappatroon).

Vaak voorkomend bij onder andere sporters (dansers, volleybal- en basketbalspelers), mensen met overgewicht, patiënten met reumatoïde arthritis. Sinus tarsi syndroom wordt ook opgemerkt bij voetafwijkingen zoals platvoeten.

### Wanneer adviseert de orthopedisch chirurg een operatie?

De behandeling is afhankelijk van de oorzaak en kan dus uit verscheidene technieken bestaan zoals taping, podologische zolen om de voetstand te corrigeren, injecties met lokaal anaestheticum en indien alternatieve therapie niet baat, kan een chirurgische procedure overwogen worden.

### Doel van de operatie

Het doel van de operatie is om u weer pijnloos, dan wel met zo min mogelijk pijn te laten bewegen.

### Operatie: uitruimen van de sinus tarsi

De operatie duurt ongeveer 30 minuten en vindt plaats onder bloedleegte door middel van een drukband om het bovenbeen. Een incisie van 5-8 cm wordt gemaakt aan de buitenzijde van de voet. De sinus tarsi wordt opgezocht en schoongemaakt. De huid wordt gesloten met oplosbare hechtingen. Een drukverband wordt aangebracht.

### Eventuele complicaties

Het risico op complicaties bij het uitruimen van een sinus tarsi is erg klein. Het is voor u van belang om te weten welke complicaties er kunnen voorkomen:

- Gevoelloosheid/doof gevoel rond het litteken; dit is geen complicatie, maar een bijkomstigheid bij een operatieve ingreep. Doordat zenuwtakjes in de huid doorgesneden worden bij het maken van de incisie in de huid, die benodigd is voor het uitvoeren van de ingreep, kan gevoelloosheid van de huid ontstaan. Soms is dit tijdelijk, maar dit kan ook blijvend zijn
- Infectie; tijdens en na de ingreep zal op een zo steriel mogelijke wijze met de wond moeten worden omgegaan. Echter, er blijft altijd een risico bestaan op

infectie. Infectie treedt gewoonlijk niet eerder dan na 48 uur na de operatie op. De wond is dan rood, warm en dik en mogelijk komt er pus uit. Bel zo snel mogelijk met AVE om te overleggen met een van de artsen.

- Zeldzaam
  - Nabloeding; het grootste risico hierop is de eerste 48 uur. U dient in geval van onophoudelijk bloeden uit de operatiewond direct contact op te nemen met AVE
  - Zenuwletsel; Een verrekking of beschadiging van een zenuw is altijd mogelijk. Dit zal in de meeste gevallen tintelingen en pijn geven naar de tenen en van tijdelijke aard zijn
  - Andere-, nog zeldzamere complicaties

## **Polikliniekbezoek en vóóronderzoeken**

Samen met uw orthopedisch chirurg heeft u besloten om te worden geopereerd. U heeft van de polikliniekassistent een vragenlijst gekregen die u heeft ingevuld. Deze vragenlijst is afkomstig van de afdeling anesthesiologie van de kliniek waar u geholpen wordt. Met behulp van deze vragenlijst beoordeelt een anesthesioloog uw gezondheid en achterhaalt bijvoorbeeld ook eventuele allergieën. In sommige gevallen wordt u verzocht het pré-operatieve spreekuur te bezoeken. In andere situaties heeft de anesthesioloog voldoende aan de door u ingevulde pré-operatieve vragenlijst. Mocht de anesthesioloog vragen hebben aan u, of nog meer onderzoeken willen aanvragen, dan zal hierover contact met u worden opgenomen. Met de anesthesioloog bespreekt u of u algehele narcose of een ruggenprik krijgt.

Indien de ingreep onder lokale verdoving plaatsvindt heeft uw orthopeed dit met u op de polikliniek besproken.

## **Wat kunt u, voor de opname, thuis regelen?**

### **Hulpmiddelen**

U verlaat de kliniek met twee elleboogkrukken. Wij verzoeken u deze krukken vóór opname al te regelen en bij opname mee te nemen naar de kliniek waar u geopereerd wordt. De krukken kunt u huren of kopen bij bv thuiszorgwinkels. U mag na twee weken aantappend belast lopen met een DARCO schoen, deze zijn tevens verkrijgbaar bij de thuiszorgwinkel.

### **Fysiotherapie**

De eerste 2 weken loopt u onbelast met krukken en een DARCO schoen. Daarna gaat u weer langzaam belasten. Fysiotherapie is na deze operatie niet noodzakelijk. Indien gewenst kunnen wij een fysiotherapeut aanraden.

Voor fysiotherapie kunt u terecht bij de fysiotherapeut. AVE Orthopedische Klinieken werkt samen met enkele fysiotherapie praktijken. De praktijken zorgen voor een optimale resultaat nadat de ingreep heeft plaatsgevonden. Uiteraard kunt u ook een fysiotherapeut benaderen van uw eigen keuze. Fysiotherapie is echter lang niet altijd noodzakelijk. Bespreek met uw orthopeed of fysiotherapie voor u een goede optie is.

## **Ergotherapie**

AVE Orthopedische Klinieken werkt samen met Ergotherapie Gooi en Omstreken. Uw orthofoon of de doktersassistent zal met u bespreken of u in aanmerking komt om aangemeld te worden bij ergotherapie. Indien dit niet is gebeurd en u wenst toch aangemeld te worden dan kunt u contact opnemen met AVE zodat wij u alsnog kunnen aanmelden voor ergotherapie.

De Ergotherapeut komt bij u thuis en kijkt samen met u naar oplossingen voor problemen die u ondervindt bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten.

Na de operatie kunt u mogelijk nog enige tijd beperkt worden in uw functioneren. Hierbij kunt u denken aan uw mobiliteit, functioneren in de badkamer, keuken of hobby's. Het is verstandig om hier voortijdig rekening mee te houden en te zoeken naar oplossingen. Hierdoor kunt u na de operatie veilig functioneren en zo mobiel mogelijk blijven.

De Ergotherapeut geeft tips voor praktische problemen die u kunt verwachten en helpen bij het vinden van oplossingen. De ergotherapeut is op de hoogte hoe voorzieningen te verkrijgen zijn en hoe het zit met de regelgeving hierin.

Ergotherapie wordt 10 uur per jaar vergoed vanuit de basisverzekering van uw zorgverzekeraar. Dit wordt eerst van het verplichte eigen risico ingehouden. Houd hier rekening mee voor een eerste consult.

## **Medicatie**

Antistollingsbeleid:

Tenzij uw orthofoon anders voorschrijft is het noodzakelijk om, tot maximaal 2 weken na de operatie, het bloed te verdunnen om ontstaan van trombose te voorkomen.

Standaard zal u Fraxiparine injecties voorgeschreven krijgen. Bij deze behandeling krijgt u eenmaal per dag een injectie in uw buik of bovenbeen. De verpleegkundige leert u hier zelfstandig mee om gaan en zelf te spuiten.

Indien u na het verblijf in de kliniek of in het ziekenhuis naar een zorghotel gaat, neemt u dan voldoende injecties mee.

Pijnstilling:

- u krijgt een recept voor Diclofenac voorgeschreven.
- indien u na het verblijf in de kliniek of in het ziekenhuis naar een zorghotel gaat, neemt u dan voldoende paracetamol mee voor extra pijnstilling.
- pijnstilling is niet noodzakelijk, maar wordt zo nodig gebruikt. De dosering staat op de verpakking vermeld.

Maagbeschermer:

- bent u ouder dan 70 jaar dan ontvangt u standaard een maagbeschermer (Pantazol).
- bent u jonger dan 70 jaar en bent u bekend met maagklachten of maagproblemen dan kunt u op uw eigen verzoek een maagbeschermer voorgeschreven krijgen.

Eigen medicatie:

Als u thuis medicijnen gebruikt, neemt u deze dan mee in de originele verpakking.

*Het is verstandig alle medicatie voorafgaand aan de ingreep al in huis te halen*

### **Ontharing**

Indien van toepassing is het advies om minimaal één week voor de operatie niet meer te scheren in het te opereren gebied of uzelf op een andere manier te ontharen in verband met risico op wondinfectie.

### **Nuchter zijn voor uw operatie**

De specifieke eisen van de anesthesioloog met betrekking tot nuchter zijn kan in enige mate verschillen per kliniek. In principe mag u de dag van de ingreep 6 uur vóór de ingreep geen vast voedsel meer tot u nemen. Wel is het toegestaan tot twee uur voor uw operatie nog *heldere* vloeistoffen te drinken, zoals water en thee (geen melk!). Hou het bovenstaande aan, tenzij anders vermeld wordt in een eventuele toegevoegde folder van de anesthesioloog.

### **Eventuele hulp na ontslag**

Het is aan te bevelen de eerste dagen ondersteuning thuis te hebben/regelen. De aanwezigheid van een partner/familie lid/vriend is aan te raden, gezien het feit dat u, zeker in de beginsituatie, minder mobiel bent.

Mocht u om een of andere reden niet in staat zijn direct naar huis te kunnen, dan is het zorghotel een mogelijke optie.

*U dient een zorghotel verblijf echter zelf te bekostigen en te regelen.*

## **De opname-/operatiedag**

### **Thuis**

Voorafgaand aan de operatie mag u zich niet insmeren met bodylotion en dergelijke in verband met risico op wondinfectie.

### **Bij binnenkomst**

Wij nemen u de dag van uw operatie op. U meldt zich op de afgesproken tijd in de kliniek. U wacht in de wachtkamer of op de afdeling, totdat u wordt opgeroepen.

In de kliniek wordt u opgevangen door één van de verpleegkundigen of anesthesiemedewerkers, die u verwijzen naar een kamer waar u zich om kunt kleden. Hier wacht u totdat u wordt opgehaald.

Onder het operatiejasje dient u alleen een onderbroek te dragen. Uw sieraden, contactlenzen, nagellak en make-up moet u verwijderen.

### **De operatie**

Voorafgaand aan de operatie dient u uw blaas te ledigen. Terwijl u wacht tot u aan de beurt bent, zal de anesthesioloog langs komen om kennis met u te maken. Ook zal de chirurg even langskomen. Als u onder narcose wordt gebracht of een ruggenprik krijgt, brengt de anesthesioloog of een anesthesiemedewerker voorafgaand aan de narcose, een infuus in uw arm aan.

Via dit infuus zullen de narcosemiddelen, maar ook antibiotica worden toegediend.

De operatie duurt ongeveer 30 minuten.

## **Na de operatie**

Na de operatie gaat u naar de recovery. Hier bewaken en verplegen gespecialiseerde verpleegkundigen u. Na de operatie is het normaal dat u in enige mate pijn heeft en tevens kunt u misselijk zijn van de verdoving. U krijgt hier medicijnen tegen. Het kan zijn dat u de nacht verblijft op de recovery, maar mogelijk wordt u, als u volledig bent bijgekomen, verplaatst naar een andere ruimte waar u de nacht zult doorbrengen.

Na de operatie heeft u:

- een infuus in uw arm om medicijnen toe te dienen.
- een verband om de voet.
- mogelijk een zuurstofslangetje in uw neus.

Overleg met de verpleegkundige op welke wijze er na de operatie contact kan worden opgenomen met een eventueel contactpersoon. U kunt bij de kliniek naar de bezoeken informeren.

De orthooped komt na de operatie nog even bij u langs om te vertellen hoe de operatie is verlopen.

## **Hechtingen**

De wond wordt gesloten door middel van een hechtdraad. Ongeveer de twaalfde dag na de operatie worden ze op de polikliniek verwijderd. Als er gebruik is gemaakt van oplosbaar hechtmateriaal, dienen soms alleen de uiteinden van de draad verwijderd te worden.

## **Het ontslag**

### **De dag van ontslag**

Tenzij uw orthooped anders met u besproken heeft gaat u de dag van de behandeling met ontslag.

### **Uw vervoer naar huis**

Wij verwachten van u dat u, eventueel met behulp van familie of vrienden, uw vervoer naar huis of elders zelf regelt. U kunt niet zelf gaan autorijden of met het openbaar vervoer reizen. Aangepast vervoer is niet nodig; u kunt in een gewone auto plaatsnemen. Als er omstandigheden zijn waardoor dit niet geregeld kan worden, dan kunnen wij een taxi voor u regelen, die u zelf dient te bekostigen.

## **Weer thuis**

### **Wondzorg**

U mag het verband om de voet na 48 uur zelf verwijderen. Het is belangrijk dat u voor en na de wondbehandeling uw handen goed met zeep wast. De huid rondom de wond mag u schoonmaken met een desinfecterend middel (betadine/jodium/chloorhexidine/alcohol) en gaas. De operatiewond dient u zelf niet aan te raken.

Als er steristrips over de wond geplaatst zijn (witte/bruine pleisters die de wondranden goed bij elkaar houden), dient u deze te laten zitten tot deze eraf vallen. De steriele pleisters, die



u door middel van het recept heeft verkregen, mag u over de operatiewond plakken. U hoeft de pleister alleen te vervangen als deze verzadigd is. U verneemt na de operatie na hoeveel dagen u weer mag douchen, waarbij de wond nat mag worden.

### **Oefeningen**

U loopt na de operatie met krukken en een DARCO schoen. Dit vooral om te voorkomen dat u de voet afwikkelt wat een verstoring van de wondgenezing kan geven.

### **Leefregels en adviezen**

Onderstaand vindt u een aantal leefregels en adviezen. Overleg deze met uw fysiotherapeut.

- U verlaat de kliniek met krukken. Deze dient u gedurende de eerste 2 weken te gebruiken in combinatie met de DARCO schoen.
- Autorijden: Veelal kunt u de eerste 2 weken niet zelf autorijden. Pas als de functie van de voet weer goed is en u weinig pijn ervaart, kunt u weer autorijden

### **Spoed**

Mocht er zich thuis na de operatie iets voordoen, met betrekking tot de ingreep, dat dringend hulp/attentie nodig heeft, dan kunt u te allen tijde contact opnemen met het algemene nummer van AVE Orthopedische Klinieken (035) 622 32 60.

Tijdens kantooruren krijgt u een assistent aan de lijn die u te woord zal staan en zo nodig een orthopeed of arts-assistent zal inschakelen. Voor spoedgevallen in de avond, gedurende de nacht of in het weekend kunt u het algemene nummer van AVE Orthopedische Klinieken bellen. U krijgt een meldtekst te horen waarin u een mobiel nummer wordt gegeven dat u kunt bellen om de dienstdoende arts aan de lijn te krijgen.

## **Bezoek polikliniek orthopedie**

2 weken na de operatie komt u terug op de polikliniek voor controle en eventueel hechtingen.

## **Tot slot**

Een sinus tarsi operatie heeft een revalidatieperiode die verschilt van persoon tot persoon. In ieder geval zullen de eerste zes weken tot drie maanden als het meest vervelend worden ervaren. Bij enkele patiënten duurt het echter wel een half jaar tot een jaar voordat het eindresultaat bereikt is.

## Gegevens kliniek

### AVE Orthopedische Klinieken

Website: [www.ave-orthopedischeklinieken.nl](http://www.ave-orthopedischeklinieken.nl)

Huizermaatweg 400A  
1276 LL Huizen  
(035) 622 32 60

**Wij zijn voor spoedgevallen 24 uur per dag bereikbaar via  
035-622 32 60**

## Gegevens Fysiotherapie/Ergotherapie advies

### FysioConcept

Website: [www.fysioconcept.nl](http://www.fysioconcept.nl)

FysioConcept Amsterdam  
oenenkade 8  
1081 KH Amsterdam  
(020) 665 36 04

FysioConcept Hilversum  
Van Linschotenlaan 1  
1212 ES Hilversum  
(035) 642 23 99



### Ergotherapie Gooi en Omstreken

Website: [www.ergogooi.nl](http://www.ergogooi.nl)

Veerstraat 29e  
1211 HJ Hilversum  
(035) 628 48 10



### TRIAS Totaal Groep BV

Website: [www.triastotaal.nl](http://www.triastotaal.nl)

Hoofdlocatie:  
Mississippijdreef 61  
3565 CE Utrecht  
(030) 233 01 98



AVE Orthopedische Klinieken heeft een geheimhoudingsplicht met betrekking tot in vertrouwen verstrekte gegevens. Indien gewenst kunt u zelf, in overleg, informatie opvragen uit uw medisch dossier.  
AVE Orthopedische Klinieken beschikt over een interne klachtenprocedure en is lid van een onafhankelijke klachtencommissie. Als u een klacht heeft, kunt u een klachtenformulier aanvragen bij de polikliniek assistente.