

Forstuvet ankel

Hvad er en forstuvning?

Når en ankel er forstuvet, har ledbånd og ledkapsel taget skade. Ankelleddet får dermed ikke den fornødne støtte.

Det er meget vigtigt, at skaden behandles korrekt fra starten, og at den rette træning sættes i gang.

Din behandling

I dit tilfælde er behandlingen **RICE**

R

Ro

Du skal dog allerede nu begynde at vippe foden op og ned.

I

Is

Du skal behandle med is i 20 min. 2-3 gange dagligt.

C

Kompression

Du har fået støtte bind på.

E

Elevation

Du skal holde foden højt, både når du sidder og ligger.

Du skal gennemføre RICE behandlingen i 2 dage. Du må gå på benet i det omfang du kan. Gå eventuelt med en krykkestok.

Vigtigt

Det støttebind, du har fået på, skal tages af om natten, og lægges på igen om morgenen.

Hvis tærerne bliver kolde, blege eller følelseløse, er bindet lagt for stramt og skal lægges om.

Optræning

Optræningen kan begynde, når hævelsen er faldet. Øvelserne må kun fremkalde lette smerter.

Målet er at opnå samme bevægelighed, stabilitet og styrke som før skaden.

Træning af bevægelighed

- Sid på en stol med fodsålerne på gulvet
- Stræk fødderne så langt frem som muligt, hele fodsålen skal have kontakt med gulvet hele tiden
- træk fødderne ind under stolen og pres hælene mod gulvet

Træning af stabilitet og balance

- Stå med god afstand mellem benene med en lille bøjning i knæene
- Flyt langsomt vægten fra den ene fod til den anden
- Stå på et ben, luk øjnene

Styrketræning

- Stå ved en stol med det forreste af fødderne på en telefonbog
- Kom helt op på tærerne, derefter ned på hælene

Du skal langsomt lægge mere vægt på den skadede fod, indtil du kan udføre øvelsen på et ben uden at holde på stolen.

Træning med balancebræt

Træning på balancebræt er meget effektivt til genoptræning af ankelskader. På balancebræt trænes balance, koordination og styrke.

Du kan købe et balancebræt i en sportsforretning.

Øvelserne udføres på bare fødder, med en let bøjning i knæene og uden at holde ved noget.

Øvelse 1

- Stå med parallelle fødder på brættet - så bredt som muligt
- Træd kanten ned og køр rundt på hele brættets kant i en jævn bevægelse. Køр begge veje
- Vip frem og tilbage.
- Vip fra side til side

Øvelse 2

- Stå på det skadede ben med foden midt på brættet og hold det vandret
- Efterhånden skal øvelserne udføres med lukkede øjne

For at opnå et godt resultat, skal du træne i mindst 3 måneder, 10 min. 5 gange om ugen.

Gode råd

Du må begynde at jogge, når der ikke er smerter ved belastning. Når anklen er smertefri og fri for hævelse, må du begynde at dyrke sport.

Det er en god ide at anvende støttebandage, elastikbind, sportstape eller lignende, indtil du er sikker på foden igen.

Opstår der problemer i optræningsforløbet, skal du kontakte din egen læge.

Venlig hilsen

**Skadestuen
Kildegårdsvej 28**

Telefon 39 77 37 65