

Informasjon etter ankelskade

En forstuet ankel er en leddbåndskade i ankelen. Skaden skjer oftest under idrett, og det er nesten alltid et bånd på utsiden av ankelen som ryker, helt eller delvis. Første tegn på skade er smerte og blødning under huden. Leddbånd i ankelen gror uten operasjon i løpet av 4-6 uker. Smertene og hevelsen avtar etter hvert. Hos noen går dette raskt, andre trenger flere uker. Hevelse er ofte det siste som forsvinner, og kan bestå i flere måneder.

Behandling

Blødning og hevelse forsinker tilheling av skaden. Ro og høyt leie av foten med gjentatt nedkjøling de første 48 timene er beste behandling. Innta sofaen med foten på stol og pute til hjertehøyde. Kjøøl ned ankelen 4-6 ganger pr. dag i ca.15 min. hver gang. Bruk gjerne en pose grønnsakblanding fra fryseboksen (ikke rett på huden for å unngå frostskaade). Unngå unødig belastning av foten i to døgn, kun toalettbesøk er gyldig grunn til å forlate sofaen! Husk å bevege på tærne og i ankelleddet for å opprettholde blodsirkulasjonen.

Taping av ankelen

Det anbefales å tape ankelen ved risikoaktivitet (idrett eller gange på ujevnt underlag) i minst 3 måneder etter skaden. Prøv å gå på foten med vanlig gangmønster. Unngå å bruke krykker for lenge (helst ikke mer enn 2-3 dager)

Opptrening

Idrettsutøvere kan trene på ergometersykkel etter 3-4 dager, jogge på jevnt underlag etter 6-7 dager.

Bruk gjerne balansebrett i opptreningen, 15 min. daglig i 6 uker.

Du kan starte treningen etter ca. en uke når hevelse og smerte er på retur.

All trening skjer uten sko. I begynnelsen balanserer du med åpne øyne og begge føtter på brettet samtidig, etter hvert kun med skadet fot og åpne øyne, tilslutt med skadet fot og lukkede øyne. Dersom du ikke ønsker å investere i et balansebrett, vil balansetrening noen minutter om dagen på flatt gulv med skadet fot og lukkede øyne, gi bedret funksjon etter noen uker. Hensikten med balansetrening er å øve opp leddsansen igjen.

Denne er satt ut ved skade, og dette kombinert med redusert båndstyrke øker faren for ny skade i ankelen de første 3-6 månedene.

Dersom du ikke blir bra

Med denne behandling skal ankelen bli gradvis bedre i løpet av 1-2 uker.

Noen pasienter får dessverre kroniske plager etter en ankelskade.

Hvis du ikke kan belaste foten pga hevelse og smerter etter 10 dager, eller foten er ustabil etter skjevbelastning flere måneder etter skade, bør du kontakte fastlegen din.



trygghet når du trenger det mest