

## Sådan behandler du en forstuvet ankel

Når du har forstuvet anklen, er det vigtigt at behandle skaden korrekt fra starten og senere sætte ind med den rigtige træning for hurtigt at få en normal funktion af foden.

Der er 3 faser af behandling og træning, som du kan læse om her.

### Sådan behandler du, dag 1 og 2

Du skal hurtigst muligt begrænse skadens omfang ved at minimere hævelse og smerte. Det kan du gøre ved hjælp af POLICE-princippet, som står for: **P**rotection, **O**ptimal Loading, **I**ce, **C**ompression, **E**levation.

- Protection: Beskyt det skadede væv ved at undgå, at der kommer ny forvridning eller anden skade på anklen.
- Optimal Loading: Bevæg ankelledet inden for smertegrænsen.
- Ice: Læg en ispakning på den skadede fod, fx en pose frosne ærter. Højest 20 minutter per time i de første 6-8 timer. Is kan virke smertelindrende og kan med fordel anvendes, så længe der er smerter. Læg et viskestykke mellem ispakningen og huden for at undgå forfrysning.
- Compression: Læg et elastikbind med et fast tryk omkring foden. Hvis foden begynder at sove, er bindet for stramt og skal løsnes. Tag elastikbindet af om natten.
- Elevation: Placér den skadede fod over hjertehøjde, når du ligger ned. I denne stilling skal du en gang i timen lave fodleds-vip og bevæge foden rundt i cirkler.

Der findes forskellige principper til behandling af forstuvet ankel. Tidligere var RICE-princippet den mest anbefalede behandling til akutte skader, men denne metode er nu erstattet af ovenstående. Studier viser, at det er vigtigt at komme tidligt i gang med at bruge sin ankel ved at bevæge, belaste og træne den inden for smertegrænsen.

### Sådan behandler du, dag 2-6

Når smerte og hævelse er aftagende, skal du til at være mere aktiv og gå mere på foden. Det er vigtigt, at du forsøger at gå almindeligt. Det vil sige, at du først sætter hælen i med foden pegende fremad – ruller frem over foden – og sætter af med storetåen.

Du skal fortsætte med at bruge elastikbind eller bandage. Så længe foden er hævet, skal du placere den højt, når du sidder.

## Sådan genoptræner du fra dag 6

Du skal nu til at styrke musklerne, stabiliteten og bevægeligheden i fodledet.

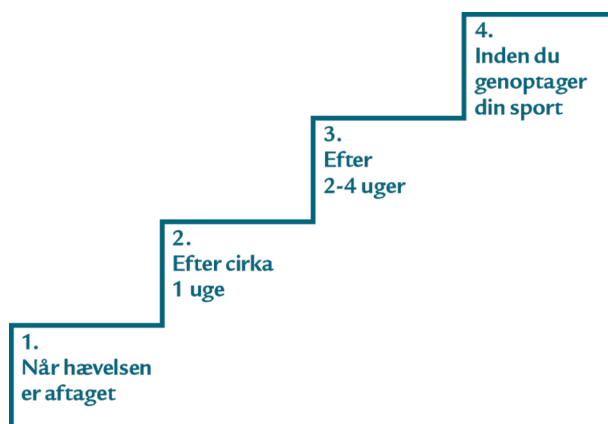
Ved genoptræning kan du forebygge en ny forstuvning, da du med bedre styrke og stabilitet hurtigere og bedre bliver i stand til at afværge en situation, inden den ender i en skade.

Ved en forstuvning kan leddet blive ustabil, hvilket giver en fornemmelse af usikkerhed og en større risiko for at vride om igen. Det er meget vigtigt, at du prøver at undgå at vride om på foden igen, da du ved gentagne vrid risikerer kroniske skader og smerter.

Du bør derfor ikke gå i ujævnt terræn, og det vil være en god idé at bruge fodtøj, som støtter rundt om anklen, fx et par kondisko med ankelstøtte. Anklen vil føles stiv og øm ved bevægelser til at starte med. Dette kan vare ved i lang tid.

## Gå op ad 'træningstrappen'

Fra dag 6 begynder du at træne. Du starter med øvelserne på trappetrin 1 på 'træningstrappen', og når du kan udføre øvelserne uden problemer, går du videre til næste trappetrin.



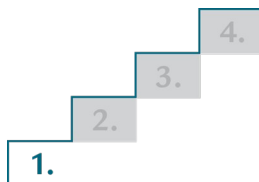
Træningen må ikke gøre ondt eller medføre hævelse af fodledet. Hvis det sker, skal du gøre øvelserne mere forsigtigt eller gå tilbage ned ad træningstrappen til det niveau, din fod på dette tidspunkt kan klare.

I de første par måneder skal du dagligt lave fodøvelser i 10-15 minutter. Derefter kan du reducere træningen til 10 minutter 3 gange om ugen. For at holde resten af kroppen i form kan du efter 1-2 uger starte med at svømme og cykle.

Under genoptræningsforløbet, samt ved eventuel genoptagelse af sport, kan du have glæde af en købt ankelbandage eller en uelastisk tape – denne dog førstn, når hævelsen er forsvundet. Vær opmærksom på at benytte fodtøj med god ankelstøtte, fx snørestøvler.

Du kan eventuelt søge hjælp til genoptræning samt til at lære at tape din ankel hos en fysioterapeut.

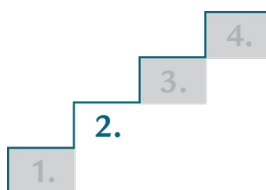
## Træningstrappen trin 1: Når hævelsen er aftaget



### Sid på en stol

- Placér hele foden på et håndklæde på et glat gulv eller en plastikpose på et gulvtæppe, og bevæg foden frem og tilbage.
- Bevæg foden op på hæl, på tå og på indersiden af foden.
- Saml en blyant op med tæerne.

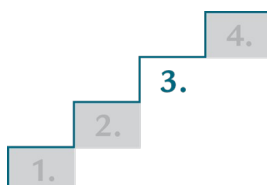
## Træningstrappen trin 2: Efter cirka 1 uge



### Stående øvelser

- Stå skiftevis op på tå med vægten på storetåsidens af foden og ned på flad fod.
- Gå på tæer, hæle, inderside og yderside af fødderne.
- Lav knæbøjninger uden at løfte hælene.
- Stå på ét ben. Når du kan det, prøver du at lukke øjnene samtidig.
- Små gåture.

## Træningstrappen trin 3: Efter 2-4 uger

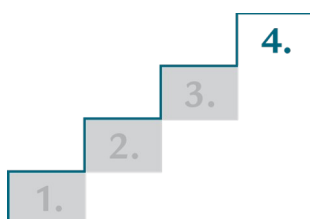


### Stående øvelser

- Stå skiftevis op på tå med vægten på storetåsidens af foden og ned på flad fod.
- Stå på ét ben, gå ned i knæ og stræk benet igen.
- Stå på ét ben på en skumgummipude eller stå og hold balancen på et balancebræt – som vil være meget gavnligt for dig at anskaffe.
- Eventuel opstart af jogging i jævnt terræn.

## Træningstrappen trin 4: Inden du genoptager din sport

Hvis du dyrker sport, skal du lave følgende, inden du genoptager din sport.



### Løb og hop

- Hop på madras frem/tilbage/til siderne – først på to ben, senere på et.
- Løb i ujævnt terræn/løb sidelæns/løb i 8-taller. Lav mulige accelerationer og opbremsninger.
- Spil forsigtigt med en bold.
- Balancebræt: Stå på ét ben og hold balancen.

Start herefter din sport forsigtigt op. Du må ikke dyrke konkurrence-/kampsport, før der er fuld bevægelighed i din fod, og ovennævnte træning skal kunne gennemføres uden problemer.

Vi foreslår, at du bruger bandage eller tape i den første tid.

## Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om anklen og behandling efter forstuvelse, kan du eventuelt læse mere på <https://patienthaendbogen.dk>. Søg på: 'forstuvet ankel'.



### Akutmodtagelsen, Hjørring

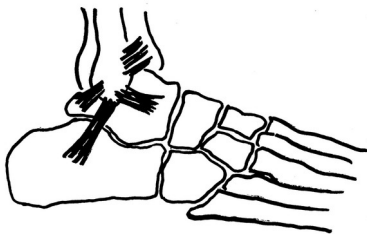
Tlf. 97 64 24 21

#### Forstuvet ankel, hvad er det?

Når anklen forstuves, bliver ledkapslen og et eller flere ledbånd overstrakte, og der sker småbristninger i vævene. Skaden kan være så alvorlig, at både ledkapsel og ledbånd rives over. Oftest vrider man ud over ydersiden af foden og beskadiger derved ledbånd på fodens yderside.

En forstuvning medfører, at ankelleddet hæver, gør ondt, bliver varmt og eventuelt misfarvet. Ankelleddet kan også føles løst.

Smerterne går som regel over efter 2-3 uger, men det kan trække længere ud.



Ankel med ledbånd set fra ydersiden.