

Holbæk Sygehus
Akutafdelingen
Smedelundsgade 60
4300 Holbæk

E-mail: hol-akut@regionsjaelland.dk

Afdelingstelefon: 59 48 38 00

Skadetelefonen: 1818

www.holbaeksygehus.dk/afdelinger/akutafdeling

Nr. 6, maj 2023

Forstuvet ankel

Holbæk Sygehus, Akutafdelingen



Vi har vurderet at du har en forstuvet ankel. Du skal nu opstarte behandlingen hjemme og skal derfor være opmærksom på følgende:

Begræns hævelsen og smerten i anklen ved hjælp af 'RICE'-princippet. **Ro, Is, Compression** og **Elevation** samt mobilisering

Ro: Ro og aflastning

Is: Læg en ispakning (fx knuste isterninger eller frosne ærter) på et viskestykke på den skadede fod højst 20 min. hver 3.-4. time. Fortsæt efter behov det første døgn efter skaden er sket. Viskestykket mellem huden og ispakningen gør, at du undgår forfrysninger.

Compression: Læg et elastikbind med et fast tryk omkring foden. Hvis elastikbindet snærer, skal du løsne det. Fjern elastikbindet om natten.

Elevation: Foden skal, hvis det er muligt, holdes højere end hjerte-højde. Når du ligger ned, skal benet ligge på nogle puder. Når du sidder, kan du anbringe benet på et bord/stol. I denne stilling skal du én gang i timen lave fodleds-vip og bevæge foden rundt i cirkler, så godt du nu kan.

Mobilisering: Det er vigtigt, at du fra start støtter på foden – de første dage til smertegrænsen. Hvis du har lånt krykkestokke, er det vigtigt, at du alligevel træder ned på foden og kun bruger krykkestokkene som aflastning (ikke mange forstuvninger kræver krykkestokke).

Hvad er en forstuvning?

Ved en forstuvet ankel bliver ledkapslen og et eller flere ledbånd overstrakte, og der sker små bristninger i vævene. Dette giver som regel større eller mindre hævelse samt smerter ved støtte på foden. Der kan komme blåfarvning af huden pga. blodansamling. Symptomerne kan vare fra 1-4 uger, afhængig af hvor stor skaden er, men det kan trække længere ud.

Det er vigtigt at behandle skaden korrekt fra starten og senere sætte ind med den rigtige træning, for hurtigt at få en normal funktion af foden.

Smertestillende

Håndkøbsmedicin som fx Panodil, evt. suppleret med Ipren. Dosis efter anvisning på præparatet.

Senere

Når smerte og hævelse er aftaget i løbet af 2-6 dage, skal du til at være mere aktiv og gå mere på foden. Det er vigtigt, at du forsøger at gå almindeligt. Du skal fortsætte med at bruge elastikbind og så længe foden er hævet, skal du fortsat placere den højt. Ved manglende bedring inden for 1-2 uger, skal du kontakte egen læge.

Træning kan forebygge ny forstuvning

Træningen kan begynde, når hævelsen er faldet, men øvelser må kun fremkalde lettere smerter. Målet er at opnå samme bevægelighed, stabilitet og styrke, som før skaden. Det er vigtigt, at du prøver at undgå at vride om på foden igen, da du ved gentagne vrid risikerer kroniske skader og smerter. Gå derfor ikke i ujævnt terræn og brug fornuftigt fodtøj.

Balance-/vippebræt

Træning på balancebræt er meget effektivt til bl.a. ankelskader. På et balancebræt, som kan købes i de fleste sportsbutikker, træner du balance, koordination og styrke. Du kan udføre alle øvelser på bare fødder, med en let

bøjning i knæene og uden at holde ved noget:

Stå med parallelle fødder på brættet, så bredt som muligt

- Træd kanten ned og kør rundt på hele brættets kant i en jævn bevægelse med uret. Gentag herefter i retning mod uret
- Vip frem og tilbage og fra side til side
- Stå på det skadede ben med foden midt på brættet og hold det vandret
- Efterhånden skal du udføre øvelserne med lukkede øjne

For at opnå et godt resultat, skal du træne i mindst 3 måneder, i 10 minutter, 5 gange om ugen. Opstår der problemer i optræningsforløbet, skal du kontakte egen læge.

Gode råd om træning og sport

Du må begynde at løbetræne, når der ikke er smerter ved belastning.

Idræt må du begynde på, når anklen er fri for smerter og hævelse. Vi anbefaler, at du anvender støttebandage, elastikbind, sportstape og lign. indtil du er sikker på foden igen.