

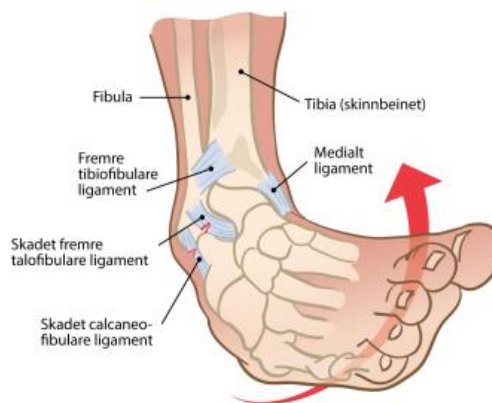
Informasjon ved ankelskadar

VRIKKA ANKEL

Ankelskadar er blant dei hyppigaste skadane som førekjem ved fysisk aktivitet. Den vanlegaste skademekanismen er «overtrakk» under løp eller ballspel. Skaden kan også oppstå ved gange på ujamnt underlag, fall i trapp eller skråning o.l.

KVA ER DET SOM BLIR SKADA?

Mellom knoken på utsida av ankel og bakre del av foten går det tre leddband som stabiliserer ankelen. Ved «overtrakk», oppstår ein strekkskade på leddbanda – slik at eitt eller fleire blir overtøya eller heilt eller delvis rive av. Samtidig blir det også ein skade på vevet og blodårene omkring. Dette fører til ein reaksjon på skadestaden med smerte, hevelse, blødning og farge-/temperaturforandring. På innsida av ankel har ein eit leddband som består av fleire delar. Dette er mykje sterkare enn leddbanda på utsida og blir sjeldnare skada.



Illustrasjon: Jeanette Engqvist / Illumedic

KORLEIS BØR ANKELSKADAR BEHANDLAST?

Førstehjelp = RIKE

- R= Ro (avlaste skada fot til smertegrensa) i 1-2 dagar.
- I= Is. Nedkjøling av skadestaden fleire gonger den første kvelden. Ha eit handklede mellom hud og is, slik at ikkje isen kjem i direkte kontakt med huda. Bruk gjerne isbitar eller noko frå fryseboksen (Til dømes ein pose frosne erter).
- K= Kompresjon. Bandasje som komprimerer området der du er hoven, for eksempel ein elastisk bandasje. Denne bør vere på så lenge du er hoven, vanlegvis i 3-5 døgn. Ta av bandasjen om natta.
- E= Elevasjon. I sittande og liggande stilling skal foten haldast så høgt som mogleg, helst over hjartehøgde.

Vidare behandling, undersøking og (eventuelt) smertestillande er avhengig av legevurdering og omfanget på skaden.

REHABILITERING OG AKTIVITET

Gradvis aukande belastning skal starte så raskt som mogeleg. Ei tilpassa belastning dempar hevelsen og hjelper tilhelinga av skaden. Tidleg tilpassa belastning kan og verne ankelen mot nye overtråkk.

BELASTNING

Begynn å belaste så snart smerta tillét det – helst innan eit par dagar. Dersom belastning er umogeleg, begynn å bevege tær og ankelledd så mykje som smertene tillét.

STØTTEBANDASJE

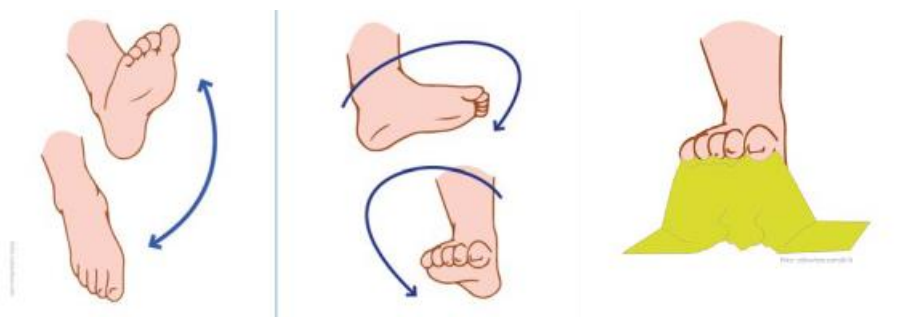
Kan brukast så lenge du er hoven. Når du er mindre hoven, kan du bruke uelastisk sportstape til støtte. Bruk aldri uelastisk sportstape sirkulært så lenge skaden er akutt og ankelen er hoven.

Så lenge ankelen er hoven, hald foten høgt når du sit og ligg.

EKSEMPEL PÅ ØVINGAR

Start med ankeløvingar 2-3 dagar etter skaden, evt straks dersom lite smerter. Smerter avgjer kor raskt du kan byrja. 10-30 repetisjoner pr øving, 2-4 gonger dagleg.

- Bøy ankelen opp og ned
- Lag sirkclar med foten, begge vegar
- Ta opp ein handduk frå golvet med tærne.
- Stå på golvet og løft deg opp vekselvis med tå/ hæl
- Utfør knebøy: Bøy knærne med heile foten i golvet.
- Balansetrening: Stå på skadd fot, bevege den andre foten. Ca 10 min til saman i løpet av dagen.



Ver observant på ujamnt underlag. Det vil være meir ubehag ved gange i trapper, bakkar og ulendt terreng.

Vi forventar tydeleg betring etter ei vekes tid sjølv om det framleis kan vere en del smerter. Ved manglande betring ta kontakt med oss på telefon for råd.