

Optrøining ved ankelforstuvning

Ankelskader forbindes ofte med en sportsskade, men indtræder lige så hyppigt ved almindelige daglige gøremål. En flise som ligger lidt højt, et trin som er højere end forventet, en sten som skrider osv. Det sker hyppigst ved at foden vrider om, hvorved der er nogle fibre i ledbåndet og evt. ledkapslen som rives over. I langt de fleste tilfælde er det de forreste udvendige ledbånd som skades. I forbindelse med skaden indtræder en blødning.



Den akutte behandling går på at begrænse blødningen og hævelsen. Hertil bruges RICE behandling (Rest-Ice-Compression-Elevation), altså hold foden i ro, gerne på en stol (højt), komprimér med is/eller andet køligt på skaden. Komprimeringen bør fortsættes så længe anklen fortsat hæver.

Ofte går der 2-3 dage, før man kan støtte på foden igen, men der kan gå uger. Genoptræningen skal begynde, så snart det er muligt. I mange tilfælde er det største problem efter en ankelskade ikke at ledbåndene bliver længere, men mere at sanseceller læderes i ledbåndene, så stabilitetsfornemmelsen bliver dårlig.

Det primære mål med behandlingen er derfor at opnå følelsen af stabilitet i anklen igen. Derefter at styrke muskulaturen og ledbånd. Du skal begynde med øvelse 1, og når du kan lave øvelsen i mindst et minut uden problemer, lægges næste øvelse til træningsprogrammet. Du stiger fra én øvelse til at udføre alle otte øvelser. Programmet foretages som minimum én gang dagligt. Træningen formindsker risikoen for fornyet skade. Du er tilfredsstillende genoptrænnet, når du kan udføre den sidste øvelse med lukkede øjne i ét minut. Der kan med fordel anvendes sportstape eller bandage ved tilbagevenden til sport eller anden større fysisk aktivitet på arbejde eller i fritiden.

Øvelser

Øvelse 1

Stil dig på et glat gulv med en engangsklud under hver fod. Lav derefter 8-taller ved at glide rundt på gulvet på begge ben. I begyndelsen er det lettest at lave store cirkler, som gøres mindre og mindre.



Øvelse 2

Gør som øvelse 1, men gør det baglæns.



Gå til næste øvelse, når du kan lave øvelsen i 5 minutter

Øvelser

Øvelse 3

Stå med det raske ben strakt. Find balancen og forsøg at holde den i 1 minut.



Øvelse 4

Brug det syge ben (strakt). Ellers som øvelse 3.



Gå til næste øvelse, når du kan lave øvelsen i 1 minut

Øvelse 5

Stil dig på det raske ben og bøj 20 grader i knæet. Find balancen og forsøg at holde den 1 minut.



Øvelse 6

Stil dig nu på det skadede ben. Ellers som øvelse 5.



Gå til næste øvelse, når du kan lave øvelsen i 1 minut

Øvelse 7

Stil dig på det raske ben og bøj 20 grader i knæet. Find balancen. Sving armene fra side til side og forsøg at holde balancen i 1 minut.



Øvelse 8

Som øvelse 7, men på det skadede ben.



Øvelse 3 - 8 kan med fordel udføres på vippebræt, især hvis der er planer om tilbagevenden til idræt.



God bedring!

Udarbejdet i samarbejde med speciallæge i reumatologi Arne Nyholm Gam, København.