

Forstuvning af fodled

Til patienter og pårørende

patienten først OUH

Du har pådraget dig en forvridning af et fodled og for at mindske hævelsen, lindre smerten og komme hurtigt i gang, anbefaler vi, du vil følge **PEACE & LOVE** princippet.

Ved en forstuvning sker en hel eller delvis bristning af ledbånd og ledkapsel. Der kan fremkomme hævelse og misfarvning af huden - dette er ikke i sig selv farligt. Ledbåndene tager skade, fordi de bliver overstrakt. Dette giver typisk smerter, der kan vare i dage til uger. Det er imidlertid vigtigt at komme hurtigt i gang, under hensynstagen til skaden og smerterne, således at du så hurtigt som muligt genvinder styrke og stabilitet.



Forstuvning af fodled

Dag 1-2 giv fodledet ro ud fra **PEACE** princip

- **P** Protect. (Beskyt.) Aflast foden i 1-3 dage. Gå kun de nødvendige skridt. Brug eventuelt krykkestokke, hvis du har fået disse udleveret. Lad smerterne vejlede, hvor meget du bruger foden.
- **E** Elevate. (Elevér) Hold den skadede fod højt så meget som muligt, dvs. over hjertehøjde i 1-3 dage. Læg benet på en sammenrullet dyne, når du sover.
- **A** Avoid antiinflammatories. (Undgå NSAID præparater som f.eks. Ipren, Brufen, Ibumetin). Disse præparater kan hæmme kroppens egen irritations- og infektionsbekæmpelse.
- **C** Compression. (Kompression). Støttebind modvirker hævelsen men må ikke være for stramt eller hindre blodtilførslen. Brug en kompressionsstrømpe eller en flystrømpe. Skal som hovedregel af om natten.
- **E** Educate. (Undervis) Vær indstillet på selv at træne aktivt den næste tid. Undgå passive behandlinger/ manipulationer som elektroterapi, massage og akupunktur.

Herefter starter du mere aktiv træning ud fra **LOVE** princip:

- **L** Load. (Belastning) Lav aktive bevægeøvelser flere gange om dagen, og gå på foden det du kan. Smerterne i foden vejleder, hvor meget du kan gå.
- **O** optimism. (Optimisme). Vær optimistisk omkring din genoptræning, så du kommer hurtigt i gang
Det hjælper dig og dit fodled fremadrettet.
- **V** Vascularisation. (Kredsløbstræning). Eksempelvis træning på motionscykel. Det styrker motivationen og øger blodtilførslen.
- **E** Exercise. (Træning). Træn både fodledet og resten af kroppen for hurtigst muligt at opnå større bevægelighed. Det styrker kroppens evne til at registrere hvilken stilling fodledet står i.



Figur 1

Forslag til træning efter de første dage er overstået:

For at opnå samme styrke og bevægelighed som før skaden, kræver det, at du træner fodledet dagligt i 10-15 minutter i mindst 3 måneder. Respektér smerterne og gå ikke hurtigere frem, end smerterne tillader. Under træningen kan det være en fordel at benytte ankelstøtte eller ankelbandage de første uger. Vi har delt træningen op i 3 trin

Trin 1 starter du på efter de første dages ro. Nu skal du øve dig i at gå mere på foden. Forsøg at gå almindeligt, sæt hælen i og rul frem over foden.

- Start med at stå i let bredstående stilling, og læg vægten skiftevis på højre og venstre fod. Fortsæt herefter med dette, men nu med skiftevis den ene fod og den anden fod lidt foran den anden. (Figur 1)
- Træn balancen ved at stå på ét ben (i starten ikke mere end 1 minut ad gangen, men gerne op til 10 gentagelser når du kan). Når dette går fint, så gentag øvelsen med lukkede øjne. Øvelsen kan varieres med samtidig bøjning i knæet og samtidige svingninger med armene. Husk også at træne den raske fod.
- Stå med fødderne på fladt gulv og vip op og ned på tæerne. Først med begge fødder og herefter kun med én fod ad gangen.

Forstuvning af fodled

Trin 2 Ca. 2 uger efter skaden, og når du kan lave øvelserne på Trin 1, skal du styrke muskler, stabilitet og bevægelighed i fodleddet.

- Stil dig med forfoden hvilende på et dørtrin eller en tyk bog og vip op og ned på foden. I starten kan du eventuelt holde i dørkarmen for ikke at få fuld belastning på foden. Tag så mange gentagelser som du kan holde til, men respektér smertegrænsen. (Figur 2 og 3)
- Lav gerne øvelser på et balancebræt eller en skumgummipude, når du kan lave dem sikkert på fast underlag. (Figur 4)
- Begynd med at gå ture i stigende tempo, helst på jævnt underlag.
- Når der ikke længere er smerter ved hurtig gang, kan du begynde at løbe, fortsat på jævnt underlag.
- For at holde kroppen i form, er det godt at cykle og svømme.

Trin 3 ca. 4 uger efter skaden og når du vil træne mere/ dyrke sport, skal du lave følgende øvelser inden du genoptager din sport.

- Begynd med ligeud-løb med stigende hastighed og distance. Efterhånden kan du supplere med løb i cirkler, 8-tal og zig-zag-løb. Samt påbegynde belastninger, der ligner den sport, du dyrker.
- Hvis du er boldspiller, skal øvelserne i starten foregå uden bold. Hvis der kommer smerter, er du gået for hurtigt frem med træningen og må gå et skridt tilbage.
- Hop på madras frem og tilbage/ til siderne først på to ben, senere på et.
- Start din sport forsigtigt op. Du må ikke dyrke konkurrencesport/ kampsport før der er fuld bevægelighed i dit fodled, og du kan gennemføre træningen uden problemer
- Vi foreslår du bruger bandage eller tape på fodleddet den første tid

Selvom smerterne forsvinder hurtigt efter skaden, er det vigtigt at gennemføre genoptræningen, da du nedsætter risikoen for en ny skade.

Hvis du efter 3 måneders træning fortsat har smerter, kan du henvende dig til lægen med henblik på ny vurdering.



Figur 2



Figur 3



Figur 4