

ANKELSKADAR

VRIKKA ANKEL

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

KVA ER DET SOM BLIR SKADA?

Frå knoken på utsida av foten går det tre leddband som stabiliserer ankelen. Ved eit fall, samtidig som ein får foten under seg, 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, bløding og farge-/temperaturforandring.



Frå knoken på utsida av foten går det tre leddband som stabiliserer ankelen.

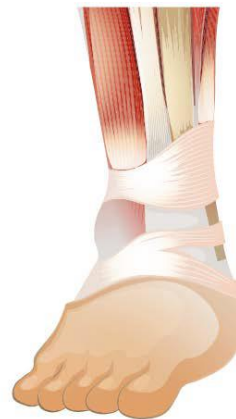


Foto: colourbox.com

KORLEIS BØR ANKELSKADAR BEHANDLAST?

Førstehjelp = RIKE: R= Ro (avlastar skada fot til smertegrense) i 1-2 dagar. I= Is. Nedkjøling av skadestaden fleire gonger den første kvelden. Ha eit handklede mellom, slik at ikkje isen kjem i direkte kontakt med huden. Bruk gjerne isbitar eller noko frå fryseboksen. K= Kompresjon. Bandasje som komprimerer området der det er hevelse, for eksempel ein elastisk bandasje med ein lokal skumgummibit under. Denne bør vere på så lenge det er hevelse, vanlegvis i 3-5 døgn. Skal takast av om natta. E= Elevasjon. I sitjande og liggande stilling skal foten haldast så høgt som mogleg, helst over hjartehøgde.

Vidare behandling og undersøkingar, eventuelt medisiner, er avhengig av omfanget på skaden og legens vurdering.

REHABILITERING OG AKTIVITET

Gradvis aukande belastning skal starte så raskt som mogleg. Smerta avgjer kor raskt ein skal starte.

BELASTNING

Begynn å belaste så snart smerta tillét det – helst innan dei første to døgna. Dersom belastning er umogleg, begynn å bevege tær og ankelledd så mykje som smertene tillét.

STØTTEBANDASJE

Kan brukast så lenge det er hevelse. Når hevelsen er gått ned, er det aktuelt å bruke uelastisk sportstape til støtte. Bruk aldri uelastisk sportstape sirkulært så lenge skaden er akutt og det er hevelse til stades.

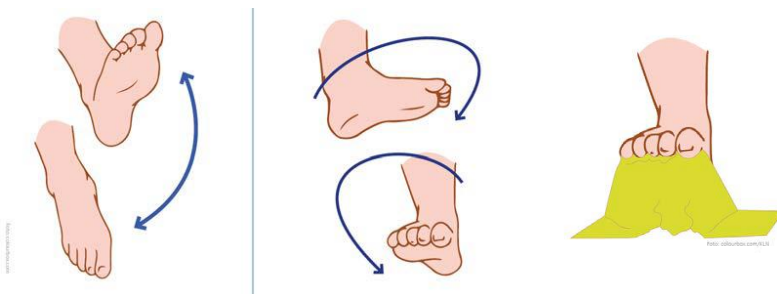
HEVELSE

Så lenge det er hevelse bør foten haldast så høgt som mogleg medan ein sit eller ligg.

EKSEMPLER PÅ ØVINGER

Start med ankeløvinger 2-3 dager etter skaden, smerter avgjer kor raskt du kan begynne. 10-30 repetisjoner pr øving, 2-4 ganger dagleg.

- Bøy ankelen opp og ned
- Lag sirkler med foten, begge veier
- 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, bakker og ulendt terreng.

Vi forventer tydeleg betring etter ei veker tid sjølv om det fremdeles kan være en del smerter då òg. Ved manglande betring ta kontakt med oss på telefon for råd.

Har du spørsmål, kan du henvende deg til:

Avdeling: Skadepoliklinikken

Telefon: 55 56 87 55

<https://helse-bergen.no/skadepoliklinikken>