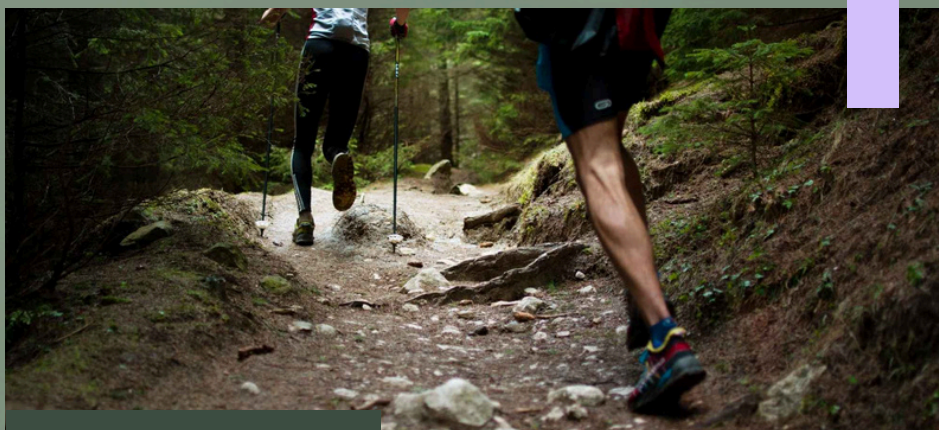


Ankelforvridning





En ankelforvridning er en skade, der typisk opstår, når du vrider om på ydersiden af foden, hvilket kan beskadige et eller flere af ankels ledbånd på ydersiden. Skaden er meget almindelig og udgør ca. $\frac{1}{4}$ af alle idrætsskader.

25-30 % af de ramte oplever gentagne forvridninger.

Generelt er prognosen rigtig god, men det kræver tålmodighed og genoptræning. Efter en ankelforvridning kan smerter, hævelse og manglende styring fortsætte i op til et år eller længere.

Diagnose

Diagnosen stilles ud fra din sygehistorie og en klinisk undersøgelse. Hvis der er mistanke om brud, suppleres med et røntgenbillede – en vurdering, der ofte er foretaget på skadestuen eller af egen læge. Hvis der ikke er brud, er det en forvridning af ankelleddet. Den hyppigste skade er en hel eller delvis overrivning af ledbåndene ved den ydre ankelkno.

Hævelse omkring ankelknoen skyldes en blødning, som også er den primære årsag til smerterne. Behandlingen fokuserer derfor i første omgang på at reducere hævelsen.

Hvis der efter 6-12 måneder stadig er smerter og hævelse trods korrekt behandling, kan en MR-scanning være nødvendig for at undersøge for en mulig bruskskade. I sådanne tilfælde kan en kikkertoperation blive relevant.

Behandling

Den primære behandling af ankelforvridning er konservativ (uden operation).

Det er vigtigt at starte genoptræning hurtigt for at styrke og stabilisere ankelleddet, hvilket reducerer risikoen for fremtidige forvridninger.

- Start med at træne bevægelighed i anklen, let styrketræning og forsigtig balancetræning. Øg belastningen gradvist, men undgå at overbelaste anklen, da det kan føre til tilbagefald.
- Undgå ujævnt terræn, indtil stabiliteten er genoprettet.
- Ankelbandager eller tapning kan være gavnlige i den tidlige fase, især ved gentagne ankelskader. Ankelstabiliserende bandager anbefales ved opstart af sport.
- Brug sko med god stabilitet og husk altid at snøre dem ordentligt.

I sjældne tilfælde kan operation være nødvendig for at genskabe de beskadigede ledbånd.

ØVELSER

ØVELSE 1

Bevægetræning



Sid på en stol eller en seng med foden fri.

Bevæg foden op og ned.

Bevæge foden fra side til side.

Forsøg at komme til yderstilling eller til det strammer. Husk at holde knæ og hofte i ro.

25 gentagelser i hver vågne time.

ØVELSE 2

Et-bens balance



Stå på ét ben og hold balancen.

Hvis det er svært, hold let ved en bordkant.

Hvis det er nemt, gør øvelsen sværere ved at lukke øjnene, bevæge hovedet, eller stå på ujævnt underlag, f.eks. en sofahynde.

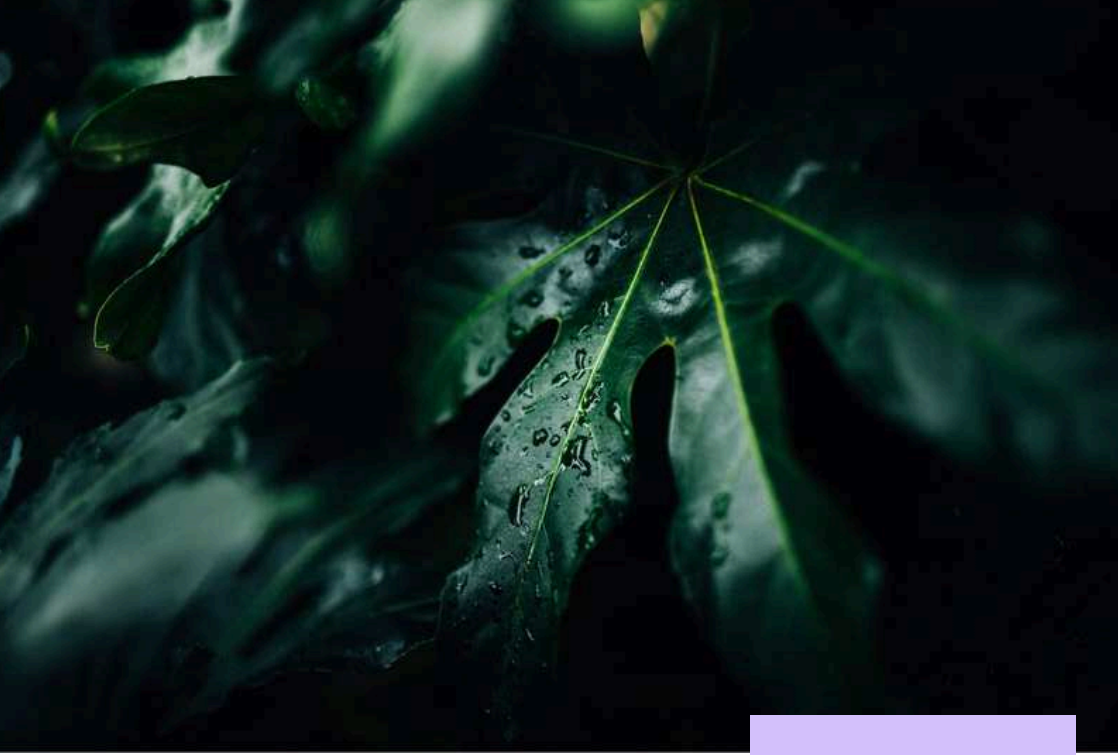
ØVELSE 3

Udvidet balanceøvelser



Hop frem på det raske ben og land på det skadede ben.

Gør øvelsen sværere ved at lande på blødt underlag, lukke øjnene eller hoppe frem på det skadede ben.



ØVELSE 4

Balancebræt



Stå med begge fødder på balancebrættet og forsøg at holde det stille.

Gør øvelsen sværere ved at stå på ét ben eller vippe frem og tilbage eller fra side til side.



Kontakt

**Vandmanden 10E,
9200 Aalborg SV**

+45 70 11 11 66

Telefontid: 8:00 - 14:00

Info@budolfiprivathospital.dk

www.budolfiprivathospital.dk