



Fotledsstukning

Symptom

När du stukar eller vrickar en led kommer smärtan plötsligt. Leden svullnar upp och det gör ont att röra foten. Det kan också göra ont att stödja på foten.

Oftast uppstår en blödning, vilket kan synas som ett kraftigt blåmärke.

Läkningstiden är oftast mellan tre och tolv veckor, men vissa skador läker inte utan operation. Läkningstid för en stukning kan, i vissa fall, vara lika lång som för ett benbrott, det vill säga från två till 40 veckor.

Vad kan jag göra själv?

- Du bör hålla den skadade foten högt, det vill säga högläge ungefär 20 cm över hjärtat. Försök också att hålla foten högt när du sover genom att placera ett par kuddar under bäddmadrassen. Om den skadade foten hänger ned kan onödigt mycket vätska samlas där. Då ökar smärtan och läkningen tar längre tid.
- Avlasta med kryckor vid behov.
- Cirkulationsövningar kan påbörjas efter 1–2 dygn (se nedan Övningar – steg 1).
- Kyla kan minska smärtan.
- Elastisk binda kan användas som ett lätt stödjande förband.
- Då svullnaden har lagt sig är det viktigt att påbörja rörlighetsträning och stabilitetsträning för foten för att återfå normal styrka och rörlighet (se nedan Övningar – steg 2).

När ska jag söka vård?

- Om du har mycket ont, leden är svullen och du inte kan röra eller stödja på den.
- Om värken fortfarande är lika kraftig efter två till tre dagar.

När man känner att man kan stödja på foten utan att det gör ont är det bra att börja träna upp styrkan i fotleden igen. Det gör man ofta automatiskt eftersom man börjar använda foten som vanligt. Om man har en tendens att ofta stuka fotleden kan det vara bra att lägga lite extra energi på att bygga upp musklerna runt leden. Ibland kan man behöva hjälp av sjukgymnast.

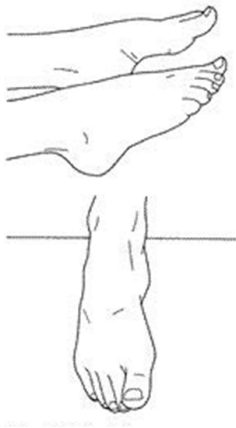
Övningar

STEG 1



Ligg på rygg med benet upplyft. Lägg en ispåse runt foten. Upprepa flera gånger om dagen, minst 10 minuter per gång.

Sträck och böj tårna – högt tempo.



Ligg på rygg eller sitt.

Böj och sträck vristerna i högt tempo.

Sitt med foten på golvet.

Lyft turvis upp inre sidan av foten (stortån) och yttre sidan av foten (lilltån).

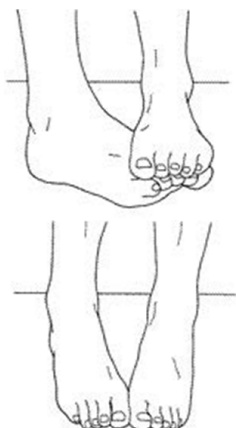
Upprepa 20 gånger åt vardera håll.



Sitt med benen raka och stöd dig på armarna. Fötterna stöder mot en vägg.

Tryck tårna mot väggen som om du försökte skuffa bort väggen. Känn ur vadmusklerna spänns.

Upprepa 2 x 10 gånger.



Sitt på en stol eller på golvet. Lägg ena foten på den andra. Försök böja upp foten som är under medan du hindrar rörelsen med andra foten. Håll ca 5 sek.

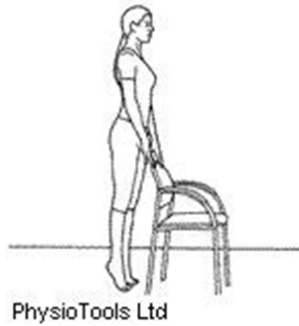
Upprepa 2 x 10 gånger.

Sitt på en stol eller på golvet. Lägg stortåarna mot varandra. Pressa ihop fötterna. Håll ca 5 sek.

Upprepa 2 x 10 gånger.

STEG 2

Då du kan stödja på foten utan smärta kan du påbörja följande övningar:



Stå.

Res dig upp på tå.

Upprepa 2 x 10 gånger



Stå på ett ben. Håll knäet i en god vinkel. Res dig upp på tå, sänk sakta.

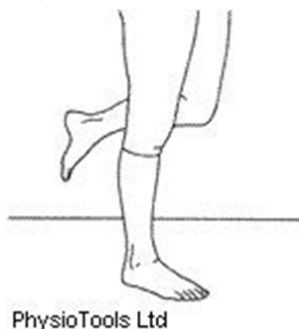
Upprepa 2 x 10, varje ben.



Stå med knäna lite böjda.

För vikten från ena benet till det andra. Om det är lätt att göra övningen så försök med ögonen stängda.

Upprepa 2 x 10 gånger/ben



Stå på ett ben, knäet LÄTT böjt, håll kroppen så rak som möjligt. Håll balansen.

Stå upp till 60 sek.

Upprepa 2-3 gånger varje ben.



Stå rak.

Pendla foten bakåt och framåt med knäet rakt. Luta inte framåt.

Upprepa 2 x 10 gånger.