

Til deg som er operert for  
**ANKELBRUDD**

### Generelt om tilstanden

Ankelbrudd finnes i mange alvorlighetsgrader, fra et ukomplisert brudd i fin stilling til et åpent og knust stimplingsbrudd med mange fragmenter. De minste bruddene behandles med belastning til smertegrensen, og verken gips eller operasjon. De mest kompliserte behandles med omfattende operasjon og også gips etterpå.

### Restriksjon første 6 uker

Dette skrivet får du fordi ankelen din er vurdert som **øvelsesstabil, men ikke belastningsstabil**. Ikke stå på foten eller bær vekt på den på annen måte. Du kan hvile foten på underlaget når du sitter.

### Få ned hevelse

Det er vanlig med hevelse etter et brudd, og ytterligere hevelse etter operasjon. Hevelsen er en kilde til ubehag og smerte. For å få ned hevelsen, gjelder følgende prinsipper:

- Beveg tærne og ankelen. Da aktiverer du vene-muskelpumpen, som er kroppens viktigste måte å transportere væske ut fra bena.
- Hold foten høyt. For mest effektiv drenering legger du deg med foten høyere enn hjertet, og med åpne vinkler i kne og hoft. For eksempel kan du ligge på sofaen med foten hvilende oppå sofaens ryggstøtte.
- Begrens gangdistansen. Når du kjenner at sprenget i foten blir stort, tar du pause. Ha to stoler tilgjengelig, så du sitter på den ene og legger foten på den andre.
- Hvis du har gått langt, eller på annen måte hatt foten lenge nede, får du bort sprenget raskest på denne måten: Legg deg på ryggen og sykle med benet i luften. På den måten får du både tyngdens hjelp og aktivert vene-muskelpumpe.
- Kompresjonsbandasje kan være aktuelt hvis du må ha foten lenge nede.



### Beveg ankelen

Etter brudd og operasjon blir ankelen hoven, stiv og vond å bevege på. Som regel er det vanskeligst å bøye ankelleddet oppover. For å få tilbake bevegeligheten, må du bevege ankelen jevnlig gjennom hele dagen. Denne framgangsmåten kan være til hjelp:

- Bøy opp ankelleddet så langt du klarer med muskelkraft.
- Trekk litt videre med hjelp av et bånd festet rundt tåballene.
- Slipp båndet, mens du med muskelkraft forsøker å holde ankelen i den nye stillingen.
- Senk ankelen ned igjen og slapp av, som en liten pause før neste repetisjon.



Gjør samme øvelse både med bøyd og strakt kne.

Når ankelbevegelsen går lettere, kan du ha progresjon i øvelsene. Beveg ankelen i alle retninger: Opp, ned, sideveis og i sirkler begge veier.

### Bruk resten av kroppen

For å vedlikeholde mest mulig funksjon i resten av kroppen, kan du gjøre følgende:

- Bøy og strekk kneet.
- Beveg hoften i alle retninger.
- Strekk hoften helt. Stå med kneet støttet på en krakk og tøy hoftelrådet bakover.
- Stram lårmuskulaturen og setemuskulaturen med full kraft.
- Tøy fingrene og håndleddene for å få avspenning, hvis du blir sliten av krykkene.
- Rull skuldrene og tøy nakken hvis det er der du kjenner krykkebelastningen.
- Du kan fritt trene overkroppen og det uskadde benet, så mye du vil.

### Gange

Du skal **ikke** legge kroppsvekt på operert fot. Likevel har ankelen godt av bevegelsen som en normal gangsyklus gir. Du bør derfor øve inn **touchbelastning**. La foten berøre gulvet uten å støtte på den. Når du går skritt, tar du all vekten på armene mens den opererte foten bare *berører* gulvet. Ta like lange steg med hvert ben, slik at operert fot får så normal bevegelse som mulig.

NB: Hvis du har nedsatt balanse, er svimmel eller ikke har sterke nok armer, skal du ikke touchbelaste. Da skal du holde operert fot oppe fra gulvet og hinke. Gåstativ eller underarmsrollator er stødige og egnede ganghjelpemiddel.

### Trapp

Du kan hinke i trappen med støtte til krykker eller gelender. Oppover: Plassér krykkene på det trinnet du står på, og hink opp ett trinn med frisk fot. Gjenta for neste trinn. Nedover: Plassér krykkene ett trinn ned, sammen med skadd fot. Hink deretter ned med frisk fot.

Hvis det er tungt å hinke, kan du sette deg i trappen og ake baken trinn for trinn. Du kan plassere en stødig stol i toppen av trappen, og støtte deg til den når du skal reise deg opp fra gulvsittende stilling. Det er også en mulighet å omorganisere hverdagsituasjonen slik at du slipper trappen.

### Daglige gjøremål

Kle på deg sokk og sko som vanlig. Velg sko der du kan åpne lissene eller borrelåsen helt, for å få plass til den hovne foten. Når du skal stå, for eksempel på badet eller kjøkkenet, kan du støtte kneet på en krakk. Ryggsekk, mageveske eller trillebord kan være hjelp for å få med varer.



### Etter 6 uker

Bruddtilhelingen tar oftest 6-8 uker. Hvis også syndesmosen (membranen mellom de to rørknoklene i leggen) er skadet, tar tilhelingen oftest rundt 12 uker. Når du, etter tilheling, tillates full belastning, så øk belastningen gradvis. Behold en krykke i motsatt hånd til du kan gå uten halte. Det er ikke uvanlig å ha noe smerter og hevelse i foten ved anstrengelse i flere måneder etter skaden.

Mer informasjon finner du på internett: <https://helse-bergen.no/behandlinger/ankelbrudd-operasjon-med-innvendig-plate-og-skruer> God bedring!