

Informasjon ved 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.



KORLEIS BØR ANKELSKADAR BEHANDLAST?

Førstehjelp = RIKE:

R= Ro (avlastar skada fot) 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 huda. 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 medisinerer, 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.