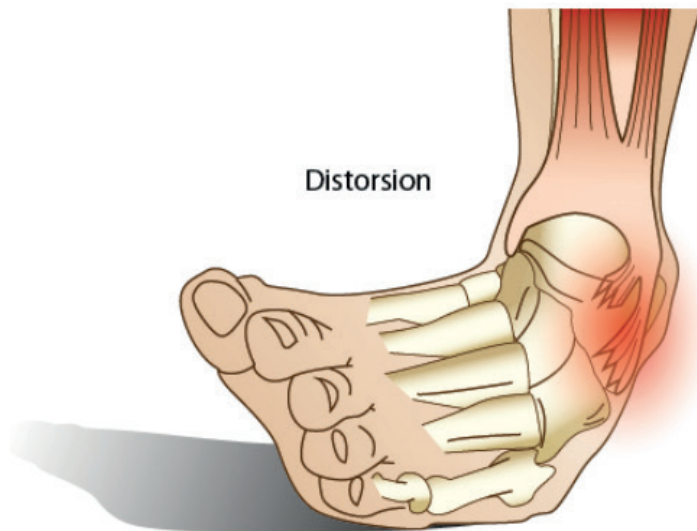


FOTLEDSSTUKNING



VAD ÄR EN FOTLEDSSTUKNING?

Fotledsstukning är mycket vanligt. Skadan uppstår då du trampar snett och foten viker sig. I samband med detta skadas vävnaderna runt fotleden och det uppstår en blödning och därmed ofta en svullnad. Det smärta och det kan vara svårt att belasta foten normalt. De skadade ledbanden läker i regel av sig själva. Genom rehabilitering och träning av foten kan du förebygga en ny stukning.

HUR UPPKOMMER SKADAN?

Skadan är vanlig inom idrott och fysiska aktiviteter men kan även ske vid vardagliga situationer, som att snubbla på ojämnt underlag.

Vanligaste orsaken är att foten plötsligt vrids inåt (supination) medan kroppsvikten belastar benet. Det leder till att ledbanden på utsidan av fotleden översträcks. Faktorer som kan bidra är:

- Ojämnt underlag
- Snabba riktningsförändringar (t.ex. vid sporter som fotboll, innebandy)
- Brist på uppvärmning eller rörlighet i vristen
- Tidigare stukningar

VAD KAN DU GÖRA SJÄLV?

✓ Rehabiliteringen inleds direkt och bör fortsätta i cirka tre månader eller tills du har återfått god funktion i foten. Målet de första dagarna är att minska svullnaden, öka rörligheten och successivt börja belasta på foten.

✓ Du får belasta fullt på benet. Fokusera på att gå normalt. Om du inte klarar att gå utan att halta bör du använda kryckor som stöd. Du kan också testa att tejpa foten för bättre stöd den första tiden. Exempel på hur du kan tejpa hittar du här:

[Youtube Video](#)

✓ Du kan även kyla det skadade området i 15-20 minuter varje timme för att minska svullnad.



**HÄLSOMEDICINSKT
CENTER
VÅRDCENTRAL**

ÖVNINGAR FÖR ATT SNABBA PÅ LÄKNING VID FOTLEDSTUKNING:

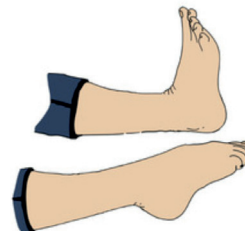
Högläge för att minska svullnad

Lägg kuddar under underbenen och fötter för att få upp fotleden i högläge.



Liggande fottramp

Ligg ner och gör kraftiga fottramp upp och ner.



Fotledscirklar

Vrid foten runt i cirklar. Upprepa åt andra hållet. Kan även göras i liggande.



Fotkasning i sittande

För foten framåt och bakåt och så långt du kan. Håll kvar i varje ytterläge. Hela fotsulan mot golvet.



Symaskinstramp

Sitt upprätt på en stol med fötterna platta på golvet. Gör snabba häl- och tåhävningar.



Tyngdöverföring i sidled

Stå lite bredare än höftbredd. För tyngden i sidled mot det ena benet och sedan mot det andra benet.

