

Sådan træner du efter knoglebrud i ankel eller fod

Når du har fået fjernet gips eller bandage efter dit knoglebrud, skal du i gang med at træne din fod og dit ben. Formålet med træningen er at:

- forebygge eller mindske hævelse og smerter i det skadede ben
- opnå god bevægelighed i fod og ankelled
- normalisere musklernes funktion i det skadede ben
- forbedre balancen på det skadede ben
- forbedre stabiliteten omkring ankelledet.

DU KAN AFHJÆLPE SMERTER

Gå med krykker

Det er vigtigt, at du hurtigst muligt går naturligt. Det er ofte nødvendigt at gå med krykker den første tid for at aflast fodledet og dermed mindske smerte og hævelse.

- **Gang med 2 krykker:** Sæt begge krykker frem. Før det skadede ben frem, sæt hælen i gulvet mellem krykkerne og gå forbi med det raske ben, mens du ruller frem over foden og sætter af med storetåen.
- **Gang med 1 krykke:** Krykken skal være i den hånd, der er modsat det skadede ben. Sæt krykken og det skadede ben frem samtidig. Gå forbi med det raske ben, mens du ruller frem over foden og sætter af med storetåen.

Vær opmærksom på, at fødderne peger ens fremad, og at du går med lige lange skridt. Først, når du går naturligt og uden halten, er det ikke længere nødvendigt at bruge krykker.

Forebyg hævelse i benet

Dit ben kan hæve i forbindelse med træning eller anden aktivitet. Du kan forvente let til moderat hævelse i op til 12 måneder efter operationen. Foden kan også ændre farve. For at mindske hævelse kan du gøre følgende:

- Læg benet højt, gerne over hjertehøjde.
- Vip fod og tæerne i bløde bevægelser i alle retninger.
- Træn oftere.
- Reducer antal gentagelser og belastning under træning.

Brug is, hvis du har smerter

Læg is på anklen, hvis du har smerter. Pak en ispose (fx en pose frosne ærter) ind i et håndklæde, så der ikke er direkte kontakt med huden. Placer isposen på anklen og lad den ligge i 15-20 minutter. Behandlingen kan gentages flere gange dagligt.

Behandl arvæv

Når sårskorpen er faldet af, anbefaler vi, at du gør arret smidigt ved at massere det 5 minutter 3-5 gange dagligt. For at mindske risikoen for misfarvning af arret, bør du beskytte det mod sollys det første år efter operationen.

Generel træning

Det er en god ide at supplere øvelserne med generel træning, fx i form af gåture, cykling eller svømning, for at genvinde din tabte muskelstyrke.

Hvis du har behov for yderligere instruktion, kan du kontakte fysioterapeut:

senest 8 uger efter første instruktion.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



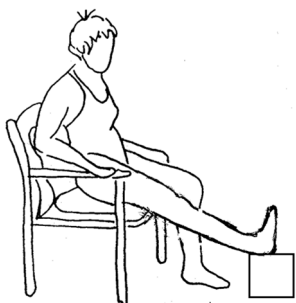
Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 66 42 10

SÅDAN GØR DU

Udfør øvelserne roligt og kontrolleret. Du må gerne mærke stramhed i og omkring anklen, men det må ikke gøre ondt.

BEVÆGELIGHEDSTRÆNING

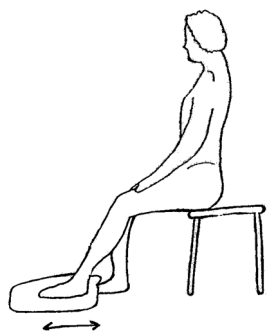


1. ØVELSE

- Sid med benet hvilende på en taburet.
- Vip op og ned i fodleddet.
- Lav cirkelbevægelser med fodleddet.
- Bevæg fodleddet helt til yderstilling.

Gentag øvelsen i mindst 3 minutter og gentag 5 gange dagligt.

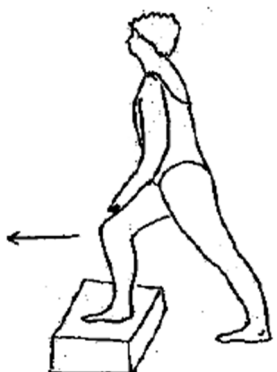
Variation: Lav eventuelt øvelsen liggende med foden over hjertehøjde.



2. ØVELSE

- Sid langt fremme på en stol med hele foden i gulvet. Underlag skal være glat, fx en plastikpose på gulvtæppe eller et håndklæde på glat gulv.
- Bevæg foden så langt frem, du kan, uden at løfte tæerne, og så langt tilbage, du kan uden at løfte hælen.
- Hold foden i yderstillingerne i 45 sekunder.

Gentag øvelsen 3 gange. Lav øvelsen mindst 5 gange dagligt.

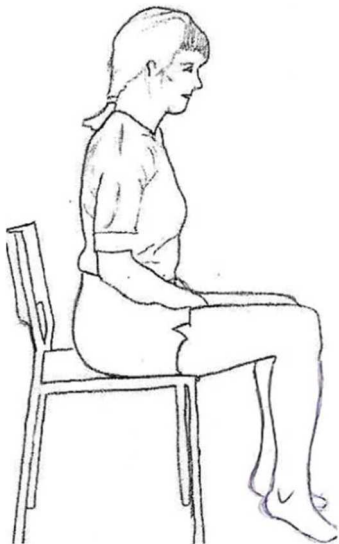


3. ØVELSE

- Stå på gulvet
- Sæt foden på en skammel eller et par bøger.
- Læg vægten frem over foden, så fodleddet bøjes, og før derefter vægten tilbage så fodleddet strækkes.

Gentag øvelsen i 3 minutter mindst 5 gange dagligt.

STYRKE- OG STABILITETSTRÆNING

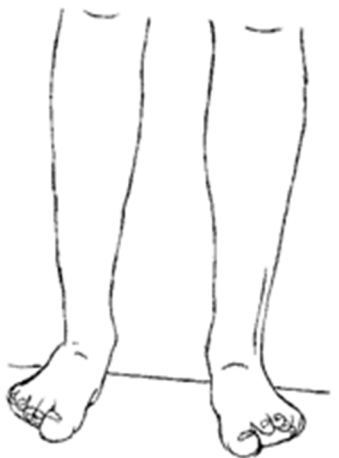


4. ØVELSE

- Sid på en stol.
- Vip fodledet ved skiftevist at løfte hælene og tæerne fra gulvet.

Gentag øvelsen i mindst 3 minutter mindst 5 gange dagligt.

Du kan gøre øvelsen sværere ved at sidde med hænderne eller albuerne på knæene og give modstand, når du løfter hælen.



5. ØVELSE

- Sid med 2 knyttede hænder mellem knæene.
- Løft ydersiden af foden op.
- Hold spændingen i 5-10 sekunder. Slap af.

Gentag øvelsen 12-15 gange i 3 sæt, 2 gange om ugen. Du kan også lave øvelsen stående.



6. ØVELSE

- Sid ned.
- Krum tæerne og løft forfoden, mens du holder hælene i gulvet.
- Hold spændingen i 5-10 sekunder.
- Stå op, krum tæerne og stå på ydersiden af foden.

Gentag øvelsen 8-15 gange 2-3 gange om ugen. Variation: Saml håndklæde, papir eller kugle op fra gulvet med tæerne.

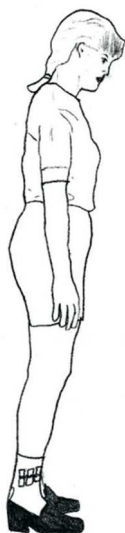


7. ØVELSE

- Stå fladt på begge fødder.
- Løft dig op på tæerne og ned igen, så hælene rører gulvet.
- Læg med tiden mere og mere vægt på det skadede ben, så du til sidst kun udfører øvelsen på 1 ben.

Gentag øvelsen 8-15 gange i 3 sæt, 2-3 gange om ugen.

BALANCETRÆNING



8. ØVELSE

- Stå med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Bøj let i knæene.
- Læg vægten roligt fra side til side eller frem og tilbage.
- Hold hele foden i underlaget hele tiden.

Udfør øvelsen i 3 minutter 1 gang dagligt.



9. ØVELSE

- Stå med spredte ben.
- Før langsomt vægten fra det ene ben til det andet.

Udfør øvelsen i 3 minutter 1 gang dagligt.

10. ØVELSE

- Stå på et ben.
- Hold balancen, så længe du kan.
- Gør øvelsen sværere ved at stå på et ben med lukkede øjne.

Udfør øvelsen i 3 minutter 1 gang dagligt.

UDSPÆNDING AF DEN LANGE LÆGMUSKEL



11. ØVELSE

- Stå med et ben foran det andet, med den skadede fod bagerst.
- Støt med hænderne op ad en mur.
- Hold den bagerste fod i gulvet.
- Læn hele kroppen frem, mens du strækker det bagerste ben.
- Hold strækket i 45 sekunder.

Lav 3 gentagelser af øvelsen 3 gange dagligt.