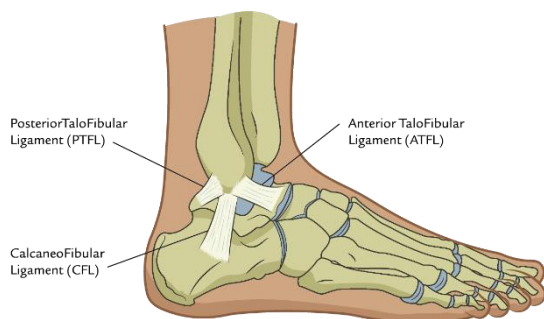


Sådan træner du efter en ankelforvridning

Ankelforvridning er en skade, der i de fleste tilfælde opstår ved, at du vrider om på ydersiden af foden, hvorved et eller flere af ankels ledbånd på ydersiden beskadiges. Skaden er hyppig og cirka ¼ af alle idrætsskader er skader på ledbåndene på ydersiden af anklen. 25-30% oplever gentagne forvridninger.



Tegningen viser de 3 ledbånd på ydersiden af din ankel.

Gener i op til 1 år efter skaden

Når du har pådraget dig en sådan skade, kan du opleve smerter, hævelse og manglende styring af anklen i op til et år efter og i nogle tilfælde længere tid.

Kom hurtigt i gang med at træne igen

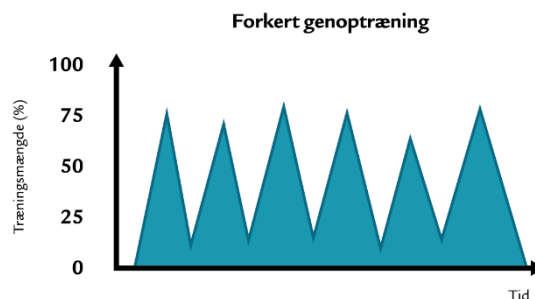
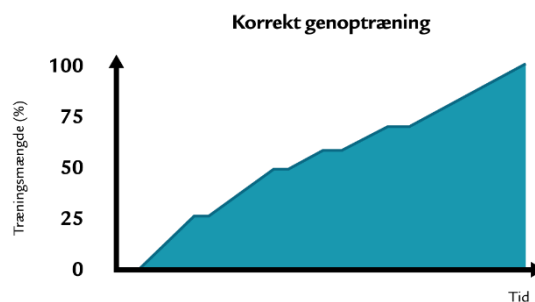
Det er vigtigt, at du så hurtigt som muligt kommer i gang med at træne og med at bruge foden igen. God styrke og stabilitet omkring ankelledet vil mindske risikoen for en ny forvridning.

Øg ikke belastning og sværhedsgrad for hurtigt

Du skal i starten træne bevægelighed i anklen, let styrketræning og forsigtig balancetræning. Herefter kan du gradvist øge belastningen, men det er vigtigt, at du ikke øger sværhedsgraden for hurtigt, da det kan give forværring af smerter og hævelse.

Du kan opleve tilbagefald i din genoptræning, hvis du begynder at belaste din ankel for hurtigt, fx i

forbindelse med gang i ujævnt terræn, løb og anden sport. Din træning skal tilpasses dig.



Graferne viser, at træningsmængden skal øges langsomt over tid. Gør du det, vil kurven se ud som øverst. Øger du derimod træningsmængden for hurtigt, vil du opleve tilbagefald, som kurven nederst viser.

Kontakt en fysioterapeut, hvis du ikke oplever fremgang

Hvis du trods træning og langsom belastning af anklen har problemer med smerter og manglende fremgang, kan det være en fordel at kontakte en fysioterapeut, som kan rådgive dig med hensyn til videre genoptræning og behandling. Du skal forvente at træne i flere måneder.



Brug eventuelt bandage eller tape

Ved opstart af sport kan det være hensigtsmæssigt at bruge en ankelstabiliserende bandage eller at tape anklen med sportstape for at undgå ny forvridning i anklen. I nogle tilfælde kan en ankelbandage være brugbar tidligere i forløbet, hvis man nemt laver nye forvridninger i anklen.

Forsøg altid med genoptræning inden operation

I ganske få tilfælde kan operation være en løsning. Her kan man genskabe ledbåndene på ydersiden af anklen. Dette vil være sidste behandlingstilbud, og genoptræning skal altid afprøves først.

Her finder du programmer til genoptræning

På www.sportnetdoc.dk kan du finde øvelsesprogrammer. Her kan du også se en "ledbåndsstige" og "muskelsstige", som viser dig, hvornår du er klar til næste step i din genoptræning.

På samme side – eventuelt via det direkte link her: <https://sportnetdoc.dk/2011/08/12/ledbandsbristning-i-fodledet-udv-sideledband/> – kan du læse mere om udvendige ledbåndsskader i fodledet.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

**Ortopædkirurgisk Ambulatorium,
Aalborg**
Tlf. 97 66 23 94

**Ortopædkirurgisk Ambulatorium,
Hjørring**
Tlf. 97 64 16 16

Fysio- og Ergoterapi, Aalborg
Tlf. 97 66 42 10