

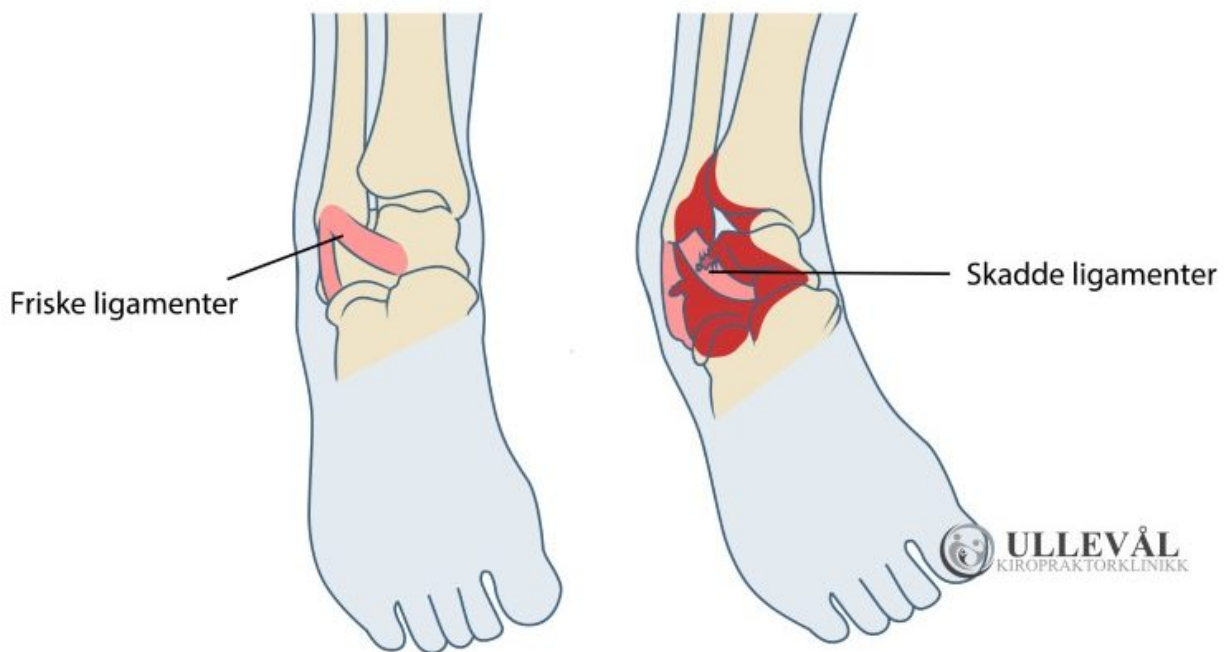
Forstuet ankel – alt du trenger å vite

Ankel forstueelse er en veldig vanlig skade som kan oppstå både under idrett og ved ren og skjær uflaks. Bare halvparten av alle som forstuer ankelen søker medisinsk hjelp. De fleste blir heldigvis raskt friske igjen, men mange utvikler det vi kaller for kronisk ankelinstabilitet. Her er det du trenger å vite om når du bør oppsøke hjelp, hva man kan forvente, og når du bør returnere til daglig aktivitet og idrett.

Hva er en forstuet ankel

Den vanligste bør måten å vrikke ankelen på er å vrikke foten utover. Dette fører til en akutt overbelastning som kan skade leddbåndene på utsiden av foten. Medisinsk blir dette betegnet som en lateral ankelforstueelse. Disse leddbåndene er det som knytter ankelledet sammen.

Det er også mulig å vrikke ankelen innover, der man skader leddbåndene på innsiden av foten, samt å skade det vi kaller syndesmosen, ett leddbånd som holder leggbenene dine sammen. Disse skadene er betydelig mindre vanlig, men krever normalt sett umiddelbar medisinsk hjelp.

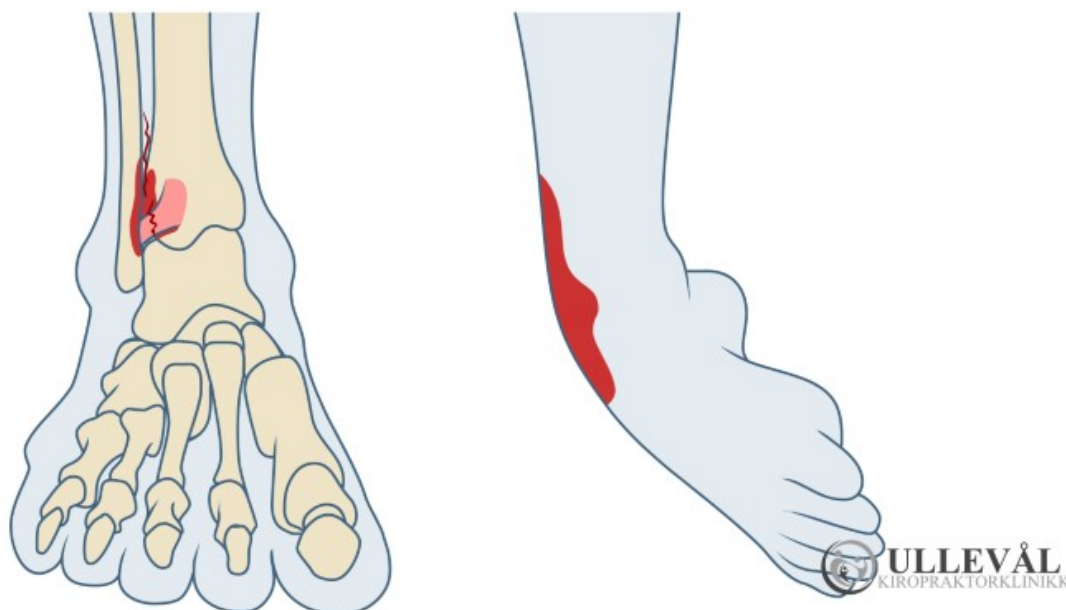


Hvem får en forstuet ankel

Rundt 40% av alle forstuelser skjer ved deltagelse i idrett. De vanligste sportene det kan oppstå i, er innendørssporter som håndball, innebandy, og basketball, men også i andre idretter der hyppige vendinger er en del av hverdagen som for eksempel tennis og squash. Deltar man i disse idrettene er det viktig å forsøke forebyggende arbeid, da det å unngå skaden alltid er lettere enn å rehabilitere i etterkant. Kjønn er også en viktig faktor, da kvinner har nesten dobbelt så høy sannsynlighet for å tråkke over som menn ([1](#)).

Videre utvikler opp mot 40% det vi kaller kronisk ankelinstabilitet. Denne instabiliteten blir definert ved at man har vedvarende ankel smerter, hevelse og gjentagende overtråkk i minst 12 måneder etter det første overtråkket. En stor studie hvor over 800 000 personer var undersøkt viste at økt kroppsvekt og høy BMI er en av de store risikofaktorene for å utvikle kronisk ankelinstabilitet. Over tid kan dette føre til andre plager som artrosedannelse. Riktig diagnose, behandling og forebygging er derfor viktig ([2](#), [3](#)).

Forstueelse av syndesmosen



Ved kraftigere overtråkk, kan du få skade på leddbåndet som binder leggbenene våre kalt tibia og fibula sammen. Disse skadene kan være mer diffuse, og vanskelige for pasientene å lokalisere.

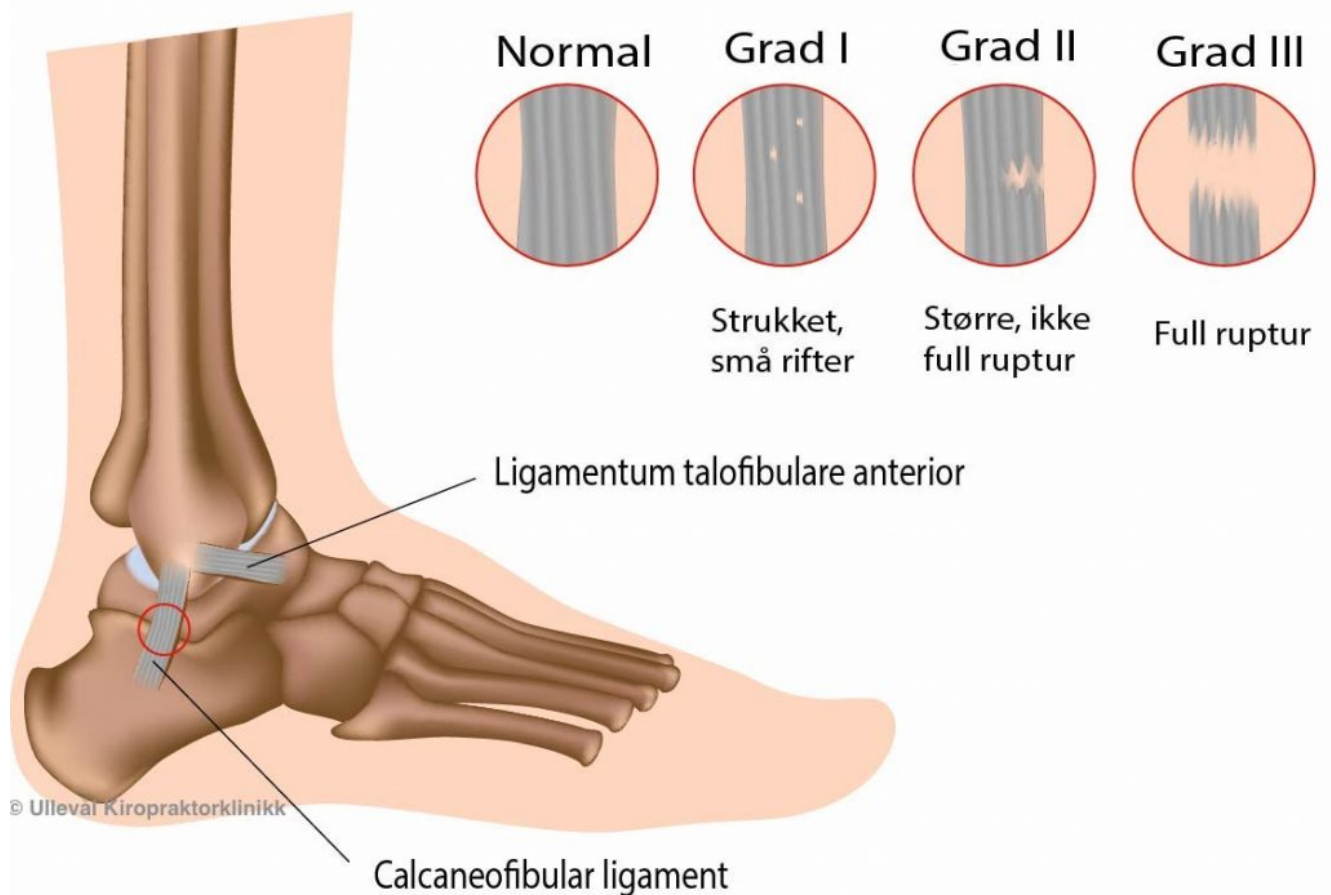
Symptomer:

En nylig forstuert ankel er normalt sett smertefull og hoven, og føles ofte varm ut. Det er vanlig med blodutredelse rundt utsiden av ankelen. Ved store problemer med å legge vekt på foten, deformering av ankelen og store hevelser er det lurt å oppsøke medisinsk hjelp tidlig. Ved mistanke om brudd i ankelen, som kan skje ved kraftige overtråkk, vil det bli tatt røntgenbilde an ankelen.

I de fleste tilfeller er leddbåndet kun strekt eller delvis avrevet, i noen tilfeller kan man derimot få en avrivning av hele leddbåndet. Dette graderes på en skala fra en til tre, og kan hjelpe til med å gi en indikasjon på lengde av

rehabiliteringsprosessen.

Grader av forstuelse



Behandling:

Ved akutte overtråkk, bør behandling startes tidlig for å redusere risikoen for å utvikle kronisk instabilitet. Skulle du allerede ha ett problem med instabilitet bør du også oppsøke hjelp, men må ofte belage deg på ett lengre behandlingsforløp.

PEACE & LOVE

Ved bløtvevsskader som de på leddbånd er det bruk av PEACE & LOVE prinsippet som det anbefales at du forholder deg til. Dette er ett engelsk akronym som omfatter den akutte perioden; PEACE og alt etter; LOVE [4](#):

Protection – Beskytt det skadede området, unngå for eksempel tidlig retur til sport.

Elevation - Hold det skadede området over hjertehøyde

Avoid Anti-inflammatories - Unngå bruk av betennelsesdempende medikamenter som NSAIDs. Dette kan ha en negativ effekt på vevstilheling, spesielt ved høye doser.

Compression - Kompresjon med tape eller bandasjering kan redusere hevelse og begrense blodutredelse.

Educate - Den skadede bør få god informasjon om skaden, og optimal belastning videre

Og nå er det på tide at du gir kroppen din litt LOVE

Load- En aktiv tilnærming med bevegelse og progressiv trening har positive effekter for de med de fleste bløtvevsskader. Gradvis økning av bevegelse og belastning kan og bør startes tidlig for å promotere helingsprosessen.

Optimism - Våre tanker og følelser spiller en viktig rolle i rehabilitering av skader. Negative tanker er assosiert med dårligere langtidsprognose. Derfor er det bedre å se på mulighetene enn utfordringene.

Vascularisation - Kardiovaskulær trening innenfor smertetoleranse bør gjenopptas raskest mulig, både for å øke motivasjon og for å øke blod til det skadede området.

Exercise - Effekten av øvelser etter ankelforstuelser er det mye sterk forskning bak. Øvelser kan hjelpe med å få opp bevegelighet, styrke og balanse tidlig etter skade.

Rehabilitering:

Treningsterapi bør initieres tidlig for å optimalisere bevegelighet, funksjon og muskelstyrke. Dette kan gjøres i samarbeid med en terapeut eller hjemme. Ett godt treningsprogram inkluderer mobilitet, balanse og styrke av ankelledet. Ved skade på leddbåndet, oppstår det ofte også skade på nervene som sender signaler til hjernen om posisjon, og mange kan få trøbbel med balanse i etterkant. En øvelse som derfor anbefales for alle med historie med ankelforstuelser er

å stå på en fot, først med øynene åpne, så lukket.

Mobilisering:

De nyeste retningslinjene for ankelforstuelser viser til at manuelle behandlingsteknikker er anbefalt sammen med trening. Dette gir både kortvarige forbedringer i mobilitet, samt langvarige positive effekter. Og minsker derav sjansene for utvikling av mer langvarige problemer.

Teip:

Ved retur til sport eller dager hvor man av andre grunner må utsette ankelen for større belastninger kan teip gi ekstra støtte til ankelen. Vi anbefaler bruk av Leukotape P eller sporttape, da denne tapen gir god støtte og er veldig slitesterk for høybelastnings aktiviteter.



1. Posisjoner ankelen i en nøytral posisjon, løft foten til ca 90 grader
2. Plasser ett anker – en tape rundt leggen, på nedsiden av

muskelen

3. Legg en stripe teip fra innersiden av ankeret, under foten og opp på yttersiden av leggen, ha litt spenn i teipen, men ikke for stramt
4. Start på yttersiden av leggen kryss tapen over fotbladet og under foten, returner til ytterside av ankel og kryss tilbake over og avslutt på innsiden av ankeret. Gjenta 2-3 ganger
5. Lås ved å legge en ny stripe teip rundt det første ankeret

Legemidler:

Mange tyr til legemidler etter skade for å redusere smerte og betennelse. Selvom forskning har vist at bruk av legemidler kan være verdifullt for reduksjon av smerte, kan det faktisk føre til forlengelse av den naturlige helingsprosessen. Derfor anbefales det at bruk av smertestillende er unntaket og ikke regelen, og bør derfor diskuteres med din fastlege eller annet helsepersonell før bruk. [5](#)

Kirurgi:

Det er sjelden behov for operasjon etter forstueelse av ankelen. Sliter du derimot med en svak og smertefull ankel lenge etter skaden, samt at den stadig glipper eller gir etter, kan kirurgiske inngrep med reparasjon av avrevne leddbånd hjelpe. Som ved alle kirurgiske inngrep er det en liten risiko for komplikasjoner, som for eksempel at nervene i foten kan bli skadet, infeksjon, blødningsrisiko og utvikling av slitasjegikt. Funksjonell behandling med tidlig trening og mobilisering er fortsatt å foretrekke i majoriteten av tilfeller, men all behandling bør individualiseres.

Prognose:

De aller fleste blir helt bra igjen, selv etter kraftige ankel forstuelser. Ved større skader bør man forvente en lengre tid

før ankelen blir bra igjen. Ved milde forstuelser kan man som oftest gå som normalt igjen etter en til to uker. Mens ved kraftige forstuelser kan dette ta opp til 6 uker. Opptil en tredjedel har fremdeles litt vondt etter ett år. Innen 12 måneder kan de aller fleste trene som de gjorde før skaden. Det er likevel viktig å beskytte ankelen de første seks ukene etter skaden, for å minske sjansen for ett nytt overtråkk. Dette kan gjøres ved bruk av teip, slik at ankelen blir mer stabil ved utøvelse av sport.