

Hva forårsaker ankelsmerter

Hver av oss kan hver dag gå mange tusen skritt, om dette er for å komme seg til jobb, å løpe etter barna, eller nyte en deilig søndagstur i marka. I løpet av ett langt liv gjenspeiler det seg til mange millioner skritt. Men hva om plutselig ankelen slår seg vrang? I denne artikkelen tar vi for oss noen av de vanligste årsakene til ankelsmerter slik at du enkelt kan orientere deg i jungelen av ting som kan skje.

Ankel forstueelse

Å forstue ankelen er en av de aller vanligste årsakene til ankelsmerter. Dette er en som oftest akutt forstrekking av leddbåndene i ankelen som medfører sterke smerter og hevelse lokalt. Rundt 40% av alle overtråkk skjer under deltagelse i idretter. Et overtråkk kan stoppe deg i være aktiv i alt fra noen dager til flere måneder.

De aller fleste som forstuer ankelen blir helt bra igjen, selv ved kraftigere overtråkk. Men ved større skader må du forvente lengre tid før ankelen blir helt frisk igjen. Nesten en av tre har fremdeles noe ubehag i ankelen etter ett år.



Skulle du være så uheldig å ha flere overtråkk på samme ankel kan du også utvikle det som heter kronisk ankel instabilitet. Dette er en permanent skade på ankelenes leddbånd, og gjør deg mer utsatt for ytterligere overtråkk og skade på brusk, sener og leddbånd i området, samt at du er mer utsatt for å utvikle sinus tarsi syndrom.

[Forstuet ankel – alt du trenger å vite](#)

Sinus tarsi syndrom

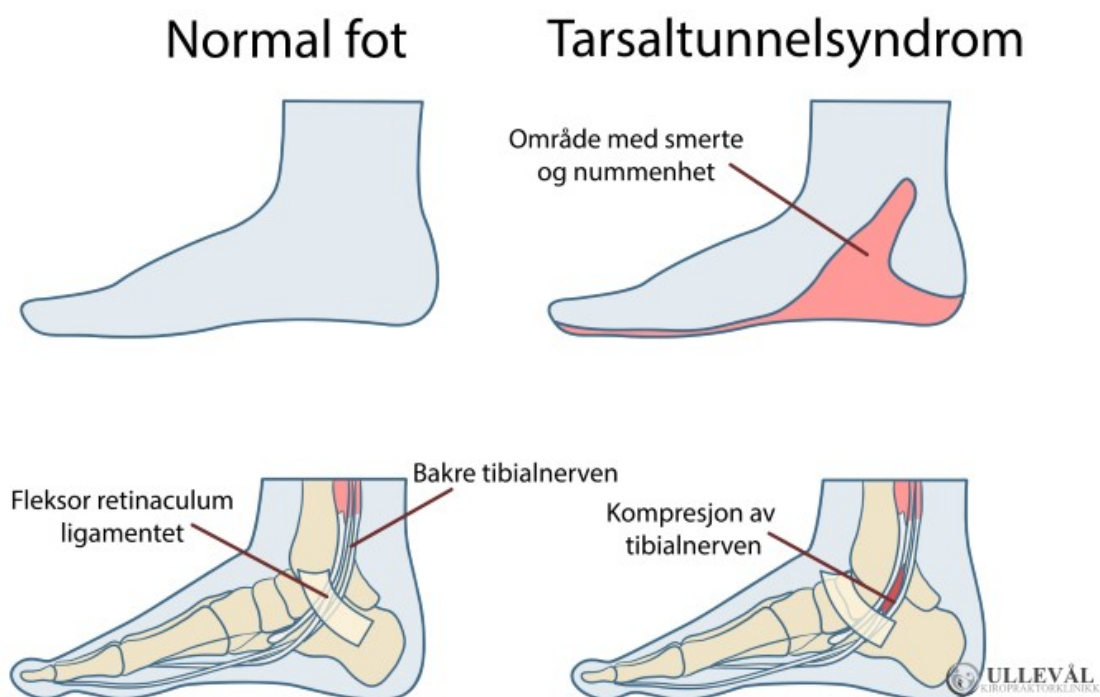
Denne kroniske smertefulle tilstanden på yttersiden av ankelen, oppstår når det er skade i det vi kaller sinus tarsi, en kanal med viktige leddbånd, blodårer, nerver og fettvev mellom hælbenet og ankelbenet. Blant de vanligste årsakene til skade på disse strukturene er kraftige eller gjentakende overtråkk.

Da denne plagen hos over 70% oppstår etter traume, er det viktig at andre årsaker til ankelsmerter som frakturer, nerveskader og leddbåndsskader utelukkes.

[Sinus tarsi syndrom](#)

Tarsal tunnel syndrom

På innersiden av ankelen vår kan en forgreining av tibialis posterior nerven komme i klem i det vi kaller tarsal tunnelen. Denne tunnelen er en form for kanal der flere av fotens nerver, blodårer og sener passerer. Ved kompresjon av nerven i dette området kan du utvikle smerter på innerside av ankel og fot, samt svakhet i fotmuskulatur.



Det er viktig å finne ut hva årsaken til at nerven kommer i klem, slik at spesifikke tiltak kan innføres for å raskest mulig bli bedre fra plagen.

[Tarsal tunnel syndrom](#)

Senebetennelse i ankelen

En veldig vanlig årsak til ankelsmerter er overbelastning av senene på yttersiden av ankelen.

Overbelastning av disse senene kan oppstå ved akutte traumer som ankel overtråkk, eller direkte traumer mot ytterside av legg eller ankel, men også ved mindre men gjentatte overbelastninger som løping, hopping, og fotball.

Som ved andre senebetennelser er det viktig med gradvis og kontrollert opptrening, slik at du unngår at plagen forverrer seg eller utvikler seg til å bli en mer kronisk plage.

[Peroneal tendinopati - senebetennelse i ankelen](#)

Dropfot

Dropfot er en tilstand der du ikke fysisk klarer å løfte forfoten på grunn av skade eller sykdom av peroneusnerven. Dette kan ha store innvirkninger på din evne til å gjennomføre dagligdagse aktiviteter. Det er mange årsaker til skade på denne nerven, men den aller vanligste er traume mot yttersiden av kneet, men også skader på nerven i ankelleddet kan føre til dropfot.

[Dropfot](#)

Artrose i ankelen

Leddslitasje, også kalt artrose er en vanlig årsak til ankelsmerte og stivhet hos eldre, men dette kan også oppstå hos yngre voksne, spesielt etter større skader på brusk eller benvev, eller i etterkant av kirurgiske inngrep.

Smertene som oppstår kan variere fra å være konstante, til å komme under belastning av leddet. Leddet oppleves ofte stivere, spesielt på morgenen eller etter lengre perioder i ro. Ankelen kan også bli mer hovne, spesielt etter aktivitet.



Det er viktig å skille på artrose som er en normal del av aldringsprosessen, og artritt - som er leddbetennelse, som kan ha mange ulike årsaker og behov for andre tiltak og behandling.

Prolaps i korsryggen

Prolaps er en form for slitasje på mellomvirvelskivene, og kan føre til kompresjon av nervene som går ut i bena. Kanskje overraskende for noen så kan også prolaps i korsryggen føre til ankelsmerter, dette er ofte strålesmerter fra nerven i korsryggen. Som ved andre nerveplager er det stor variasjon i hvordan en prolaps oppleves, noen er tilnærmet smertefrie, mens andre kan føre til store smerter og funksjonsnedsettelse.

[Alt du bør vite om prolaps i korsryggen](#)

Som du kan se er det mange ting som forårsaker plager i anklene dine, heldigvis er de aller fleste årsaker enkle å diagnostisere og behandle. Er du i tvil om hva som er grunnen til din smerte, eller har du behov for videre veiledning anbefaler vi at du tar kontakt med autorisert helsepersonell med erfaring innenfor ankelskader, slik at du raskest mulig er tilbake i full aktivitet.

**Ønsker du å vite mer om hva som forårsaker
hælsmerter? Les vårt innlegg om de vanligste
hælsmertene her**

[Hva forårsaker hælsmerter](#)