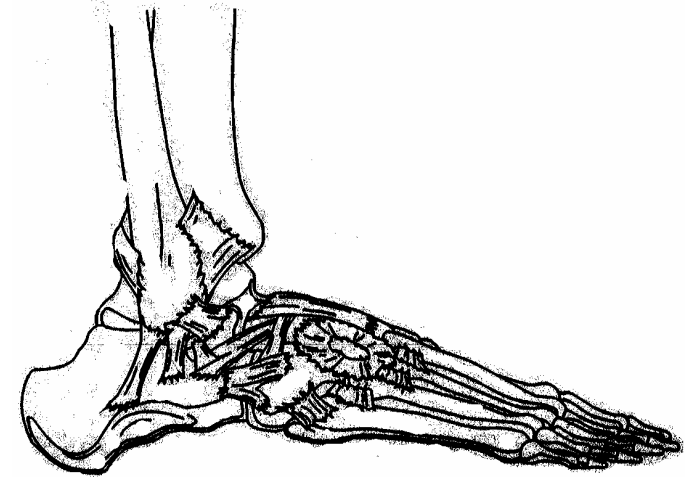


## Gode råd:

Jogging må påbegyndes, når der ikke er smerter ved belastning. Idræt må påbegyndes, når anklen er smertefri og fri for hævelse. Det er en god ide at anvende støttebandage, elastikbind, sportstape eller lignende, indtil De er sikker på foden igen.

*Det er af afgørende betydning for forløbet, at sports aktiviteter genoptages gradvist.*

Opstår der problemer i optræningsforløbet skal De kontakte egen læge.



Når en ankel forstuves tager både ledbånd og ledkapsel skade og yder ikke den fornødne støtte af ankelleddet

Det er derfor meget vigtigt, at skaden behandles korrekt fra starten, og at den rette træning iværksættes.

På skadestuen undersøges foden af en læge som tager stilling til behandling.

I Deres tilfælde er behandlingen R I C E:

R: Ro, men De skal allerede nu begynde at vippe foden op og ned,

I: Is, De skal behandle med ispose i 20 minutter 2-3 gange dagligt. (ikke direkte på huden )

C: Compression, De kan have glæde af en elastisk støtteforbinding

E: Elevation. De skal holde foden højt, når De sidder

Denne R I C E -behandling skal De gennemføre 1 -2 dage.

De skal gå på benet i det omfang De kan, eventuelt ved hjælp af et par krykkestokke(hvis de er ordineret af en læge).

### **Optræning:**

Optræningen kan påbegyndes når hævelsen er faldet. Øvelserne må kun fremkalde lettere smerter.

Målet er at opnå samme bevægelighed, stabilitet og styrke som før skaden.

### **Bevægelighedstræning:**

Sid på en stol med fodsålerne på gulvet:

- Stræk fødderne så langt frem som muligt. Hele fodsålen skal have kontakt med gulvet hele tiden.
- Træk fødderne ind under stolen og pres hælene mod gulvet.

### **Stabilitetstræning:**

Stå bredstående med en lille bøjning i knæene:

- Læg langsomt vægten fra fod til fod.
- Stå på et ben, luk øjnene.

### **Styrketræning:**

Stå ved en stol med forfødderne på en telefonbog:

- Kom helt op på tå, derefter ned på hælene.
- Efterhånden skal De lægge mere vægt på den skadede fod, indtil øvelsen kan udføres på 1 ben uden at holde på stolen.

### **Balancebræt:**

Træning på balancebræt er meget effektivt til genoptræning af bl.a. ankelskader.

På balancebrættet trænes balance, koordination og styrke. De kan købe et balancebræt i sportsforretninger og hos materialisten (ca. 300 kr.)

Alle øvelserne kan udføres på bare fødder, med en let bøjning i knæene og uden at holde ved noget.