

# Forstuvet fodled

Til patienter og pårørende

Du er vredet om på foden og har beskadiget nogle ledbånd i anklen. Ledbåndene er helt gendannede efter 6 uger, men der går flere måneder, inden de har samme styrke som før skaden.

## Behandling

- Du får anlagt et støttebind om anklen.
- Støttebindet er med til at begrænse hævelsen af fodledet.
- Du kan evt. låne et par krykkestokke for at aflaste foden.

## Smerter

- Smerterne kan lindres med smertestillende håndkøbsmedicin, f.eks. paracetamol og Ibumetin. Læs vejledningen på emballagen.

Læs mere om smertebehandling her på [www.svs.dk/smertebehandling](http://www.svs.dk/smertebehandling).

## Du kan selv gøre følgende de næste 2 dage:

- Holde anklen i ro.
- Lægge is på 15-20 min. hver 4. time. Læg aldrig is direkte på huden, da der kan opstå forfrysninger, læg f.eks. et håndklæde imellem.
- Holde foden højt for at mindske hævelsen.
- Læg et støttebind, som tages af om natten.

Træning af fodledet

Må først påbegyndes, når hævelse og smerter tillader det.

Øvelser og generel information om forstuvning kan læses på [www.sportnetdoc.dk](http://www.sportnetdoc.dk).

## Kontrol

Hos egen læge efter 3 måneder, hvis der fortsat er problemer med fodledet.

## Spørg, hvis du er i tvivl

I tilfælde, hvor der opstår akutte problemer kan du ringe til:

- Skadeklinikken i Grindsted på telefon 7918 9565 alle ugens dage mellem kl. 08.00-22.00. Den 24.12 og den 31.12 mellem kl. 08.00-17.00.
- Skadestuen i Esbjerg på telefon 7918 2136, hele døgnet.

## Med venlig hilsen

Sydvestjysk Sygehus