

# Ankelskader (Øvelsesprogram)

Til patienter og pårørende

## Generel information

Når du har fået fjernet gips eller bandage efter dit knoglebrud, skal du i gang med at træne din fod og dit ben. Formålet med træningen er at:

- forebygge eller mindske hævelse og smerter i det skadede ben
- opnå god bevægelighed i fod og ankelled
- normalisere musklernes funktion i det skadede ben
- forbedre balancen på det skadede ben
- forbedre stabiliteten omkring ankelleddet.

### Gå med krykker

Det er vigtigt, at du hurtigst muligt går naturligt. Det er ofte nødvendigt at gå med krykker den første tid for at aflaste fodleddet og dermed mindske smerte og hævelse.

### Gang med 2 krykker

Sæt begge krykker frem. Før det skadede ben frem, sæt hælen i gulvet mellem krykkerne og gå forbi med det raske ben, mens du ruller frem over foden og sætter af med storetåen.

### Gang med 1 krykke

Krykken skal være i den hånd, der er modsat det skadede ben. Sæt krykken og det skadede ben frem samtidig. Gå forbi med det raske ben, mens du ruller frem over foden og sætter af med storetåen.

Vær opmærksom på, at fødderne peger ens fremad, og at du går med lige lange skridt. Først, når du går naturligt og uden halten, er det ikke længere nødvendigt at bruge krykker.

### Forebyg hævelse i benet

Dit ben kan hæve i forbindelse med træning eller anden aktivitet. Du kan forvente let til moderat hævelse i op til 12 måneder efter bruddet. Foden kan også ændre farve. For at mindske hævelse kan du gøre følgende:

- Elevere benet højt, gerne over hjertehøjde.
- Vip fod og tæerne i bløde bevægelser i alle retninger.
- Reducer antal gentagelser og belastning under træning.
- Anvende kompressionsstrømpe hvis det bliver udleveret fra ortopædkirurgisk ambulatorium

### Brug is, hvis du har smerter

Læg is på anklen, hvis du har smerter. Pak en ispose (fx en pose frosne ærter) ind i et håndklæde, så der ikke er direkte kontakt med huden. Placér isposen på anklen og lad den ligge i 15-20 minutter. Behandlingen kan gentages flere gange dagligt.

# Ankelskader (Øvelsesprogram)

**Behandling af arvæv** Når sårskorpen er faldet af, anbefaler vi, at du gør arret smidigt ved at massere det i 5 minutter 1-2 gange dagligt. For at mindske risikoen for misfarvning af arret, bør du beskytte det mod sollys det første år efter operationen.

## Øvelser

Udfør øvelserne roligt og kontrolleret. Du må gerne mærke stramning i og omkring anklen, men det må ikke gøre ondt.

Start stille og roligt med 10 gentagelser 1-2 gange om dagen. Er der ingen øget hævelse og/eller smerter, så sæt antallet af gentagelser op.

Hvis dit fodled hæver yderligere op og hævelsen ikke er svundet næste dag - har du lavet for meget.

# Ankelskader (Øvelsesprogram)

①



②



## Øvelse 1

**Udgangsposition:** Rygliggende med benet på en pude, så foden kommer op over hjertehøjde.

**Træning:** Vip fodleddet op og ned så meget du kan

①



②



## Øvelse 2

**Udgangsposition:** Siddende på en stol så langt fremme som muligt med en pose eller glidestykke under den ene fod.

**Træning:** Glid foden så langt frem som muligt ude at løfte tæerne og så langt bagud som muligt uden at løfte hælen.

①



②



## Øvelse 3

**Udgangsposition:** Siddende med ryggen i neutralstilling.

**Træning:** Løft tæerne fri af gulvet, samtidig med at hælene er i gulvet. Løft hælene fri af gulvet, kom op på tæerne.

①



②



## Øvelse 4

**Udgangsposition:** Rygliggende med bøjede ben.

**Træning:** Spænd muskelkorsettet og balderne. Rul ryggen langsomt op, indtil hofterne er strakte. Hold igen når ryggen rulles tilbage til udgangsposition.