

Rehabprotokoll efter akut fotledsdistorsion

Viktig information

- De tidsintervall som finns angivet i rehabiliteringsprogrammet varierar individuellt. Smärta och svullnad styr uppgraderingen av programmet.
- Programmet innebär en successivt ökad belastning för strukturerna i fotleden. Var uppmärksam på symtom från fotleden vid uppgradering i samtliga faser och anpassa aktivitet.
- De övningsförslag som anges i respektive fas kvarstår så länge övningarna bedöms relevanta.

Remissvar önskas till behandlande läkare till varje ev återbesök och efter avslutad rehabilitering.

För kontakt med Rehabiliteringsenheten Artro Clinic ring 08-406 2636.

| | |
|--------------|---|
| FAS 1 Mål | Vid skadetillfället Avbryt aktivitet Kompression och högläge omgående för minskad svullnad Kyla kan användas som smärtlindring |
| Tänk på att | Fri belastning tillåten, använd kryckor vid kraftig hälta och smärta. |

| | |
|---------------------|---|
| FAS 2 | Dag 2-vecka 2 |
| Mål | Underhålla kondition och styrka generellt Gradvis tillbaka till dagliga aktiviteter Reducerad smärta Återgång till normalt gångmönster |
| Tänk på att | Kompression och högläge för minskad svullnad Kyla kan användas som smärtlindring Daglig hemträning enligt hemträningsprogram "Akut fotskada/stukning" Använd kryckor vid behov |
| Övnings- exempel | Fottramp Tåhävningar Balansövningar 1 eller 2 ben Knäböj utan belastning Stående bendrag i dragapparat i 4 riktningar Gångövningar för normalt gångmönster Motionscykel |

| | | | |
|------------------|---------------------|----------------------------------|------------|
| Enhet | Författare/Ansvarig | Ämnesområde | Reviderad |
| Rehabiliteringen | Fotsektionen | Rehabprotokoll/Fotledsdistorsion | 2017-07-07 |

| | |
|-----------------|---|
| FAS 3 | Vecka 3- eller när patienten uppnått uppsatta mål i fas 2 |
| Mål | Lätt eller ingen kvarstående svullnad Fullt ROM Förbättrad styrka i den skadade foten/benet Förbättrad neuromuskulär kontroll för fotled Åter till idrott |
| Tänk på att | Det kan ta tid (upp till 12månader) innan smärta och/eller svullnad avtar helt Avsaknad av smärta ej är likställt med full funktion Svullnad som tilltar eller uppkommer efter aktivitet kan vara tecken på för hög belastning/tidig återgång till idrott Vid inskränkt rörlighet kan manuell mobilisering vara aktuellt Fotledsskydd/stabiliserande tejp kan minska risken för re-skada vid idrott |
| Övnings-exempel | Jogg rakt fram tjockmatta/mjukt underlag Jogg plant underlag (t. ex löpband) Enbensbalans med bollkast Enbensknäböj på varierat underlag Utfallssteg med tåhäv, riktningsförändring Hopp 1 eller 2 ben Löpövningar/hoppövningar med riktningsförändringar Idrottspecifik träning |

Programmet är framtaget av fysioterapeuterna i fotsektionen i samverkan med
Ortopedkirurg Karin Hallin

Referenser

Kerkhoffs GM et al. (2012) Diagnosis, treatment and prevention of ankle sprains: an evidence-based clinical guideline. *Br J Sports Med* 2012;46:854-860

| | | | |
|------------------|---------------------|----------------------------------|------------|
| Enhet | Författare/Ansvarig | Ämnesområde | Reviderad |
| Rehabiliteringen | Fotsektionen | Rehabprotokoll/Fotledsdistortion | 2017-07-07 |