

Todolac-øvelser Ankelforstuvning

Yderside af ankelled



Hyppigste forstuvning.
Ledbåndsskade - fortil ved leddet.

Inderside af ankelled

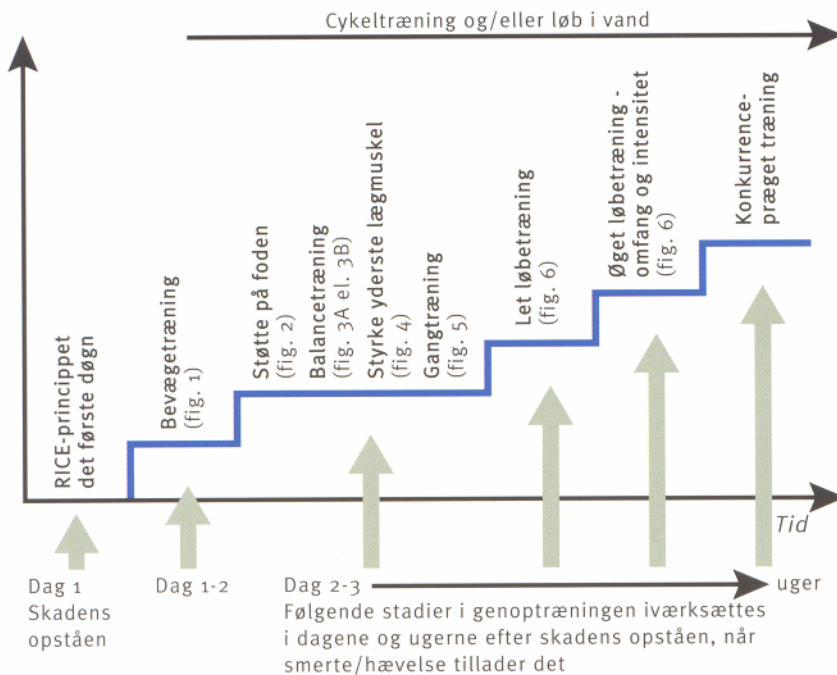


Ledbåndsskade på
indersiden af leddet.

Her er nogle råd der er godt at følge i den akutte situation efter en ankelforstuvning og nogle øvelser der skal laves senere for at genoptræne ankelleddet efter en forstuvning.

RICE-princippet

- R = REST = hvile
I = ICE = afkøl med is - husk stof rundt om isen
C = COMPRESSION = elastisk bandage
E = ELEVATION = hæv det skadede område



Fra starten - vedligeholde "kondien" ved:

Træning på cykel

og/eller

Løb i vand



Formål: a) Holde kondien ved lige.
b) Aktiv bevægetræning af fodleddet.

Først i skadesperioden trædes der på pedalen med midtfoden.
Gradvis flyttes belastningen fra tråd med midtfod til tråd med forreste tredjedel af foden. Belastningen individualiseres.

Kan anvendes umiddelbart efter skadens opståen. Brug bælte svarende til egen kropsvægt.

Hop i bassinet i den dybe ende så fødderne ikke rører bunden.
Hovedet skal være over vandspejlet.

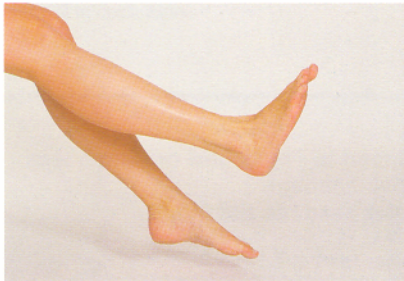
Indtag løbeposition og udfør løbebevægelser med arme og ben.

Todolac-øvelser Ankelforstuvning

A. Antal gentagelser og hyppighed bør individualiseres.

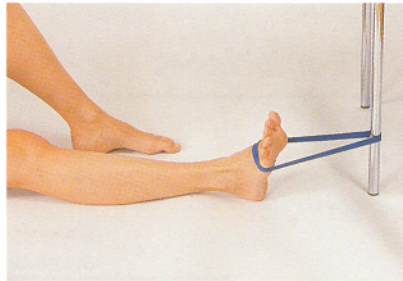
B. Udførelsen af øvelserne må ikke udløse smerte eller bevirke hævelse af det beskadigede led. Når løbetræningen beherskes, kan decideret idrætstræning genoptages. Fremover forebygges en ankelforstuvning ved at fortsætte den træning af sanseapparatet, som sikrer fodleddets stabilitet og normale funktion (øvelse nr. 2-6). Genoptræningsperioden varierer fra 3 uger til 6 måneder afhængig af skadens karakter/sværhedsgrad. Al genoptræning skal individualiseres.

Øvelse 1: Fodledsøvelse uden vægtbelastning



Bøj foden opad og nedad i ren bøjestrækkebevægelse.

Øvelse 4: Styrketræning af den yderste muskelgruppe på underbenet



Udgangsposition: Sid med strakt ben og elastikbånd fikseret til fast genstand. Anbring foden med elastikbåndet omkring forfoden og træk foden op med ydersiden.

Øvelse 2: Et-bens balancetest



Stå på plant gulv uden sko eller strømper. Stå først på det raske ben. Løft modsatte ben med bøjet knæ til vandret plan. Hold hænderne foran på kroppen. Hold balancen med åbne øjne i 20-30 sek. Gentag øvelsen stående på det beskadigede ben. Øvelsen gøres vanskeligere ved at udføre den med lukkede øjne.

Øvelse 5: Gangtræning

Gå på jævnt og lige underlag. Varighed skal individualiseres, dvs. afhængig af evt. smerte/hævelse.



Øvelse 3A: Fodledsbevægelse med kropsvægtbelastning på madras (skumgummi 5-7 cm tyk)



Stå med let adspredte ben. Fødderne parallelle. Lav aktiv bevægelse fra flad fod til tåstilling ("op på tærne").

Eller:

Øvelse 3B: Øvelse på balancebræt



Stå med fødderne let adspredte og parallelle på balancebrættet uden sko eller strømper. 1. Vip fremad og bagud på brættet. 2. Vip fra side til side med fødderne parallelle, fuldt støttende på brættet. 3. Lav cirkeløvelse, hvor brættet drejes rundt skiftevis højre og venstre om, med brætkanten i kontakt med underlaget.

Øvelse 6: Løbetræning



1. Ved løbetræning starter man først med at løbe ligeud uden forhindringer.
2. Når det beherskes, laves løb omkring kegler el. lign. med bløde drejninger i starten, siden hen med mere bratte sving/drejninger og gradvis stigende tempo. Varighed skal individualiseres, dvs. afhængig af evt. smerte/hævelse.