

# Ankelskade

## VANLIG SKADEMEKANISME: overtråkk

Ankelskader er svært hyppig innen idrett. Tenåringer og yngre voksne som deltar i ballidretter er spesielt utsatt. Stabiliteten i ankelledet sikres av leddbånd på innsiden og utsiden av ankelen. På utsiden finnes 3 selvstendige leddbånd (fremre, midtre, bakre).

På innsiden utgjør 4 leddbånd en enhet som betraktes som ett leddbånd. Den vanligste skademekanismen er at foten vris innover (overtråkk) slik at leddbåndene på utsiden av ankelen overstrekkes. Det fremre leddbåndet er mest utsatt. Langt sjeldnere vris foten

utover slik at leddbåndet på innsiden overstrekkes. Ved overtråkk i ankelen vil det fremre leddbåndet ryke først, deretter midtre og i verste fall det bakre. Det vil i så fall også være stor risiko for at det foreligger brudd i ankel leddet.



## KJENNETEGN

Et typisk funn ved ankelskader er hevelse foran og under ankelkulen på utsiden av ankelen. Ved leddbåndsskade er det smertefullt å trykke på leddbåndet.

Det er mindre smertefullt å trykke på selve kulen, og framfor alt på baksiden av kulen. Stabiliteten ved større skade kan være vanskelig å undersøke grunnet hevelse.



## BEHANDLING

Det er svært viktig å begrense blødning og hevelse i vevet. På den måten minskes skaden og rehabiliteringstiden forkortes betydelig. Akuttbehandling etter POLICE prinsippet er viktig.

Kompresjonsbandasje kan stoppe blødning og dempe hevelsen. Det bør brukes de første 2 døgn, og gjerne så lenge hevelse er til stede.

Det bør tas røntgen; Dersom det er smerter i rundt ankelkulen - og i tillegg noe av følgende - Palpasjonsømheter ved trykk bakfra mot de nedre 6 cm av ankelkulen, eller mot spissen på en av kulene. - Ikke i stand til å bære kroppsvekten både umiddelbart etter skaden og ved etterfølgende undersøkelse. (Ottawa regler)

De første 1-2 døgn bør vies til å være i ro og få ned hevelsen. Dette gjøres ved å ha foten høyt og kjøle ned ankelen i 20 minutter hver 3. Til 4. Time. Avlastning med krykker kan være lurt.

Etter de første 2 døgn starter opptrening med å få bevegelse i leddet og påføre lett belastning (ergometersyssel er fornuftig). Kjøle ned etter trening hvis hevelse.

Ledd sans trening (evt balanse Brett) kan starte 1-3 uker etter skade. Det kan ta opp til 10 uker å gjenvinne tap av leddsans og et leddbånd tar opptil 6 måneder å tilhele. Faren for å skade seg på nytt er betydelig de første 12 måneder etter skade. Tidlig trening motvirker tap av muskelstyrke. Tape eller ortose ved risikoaktivitet anbefales i 6-12 måneder.