

# Till dig som stukat foten

## Skademekanism och symtom

Då du stukar foten skadas i de allra flesta fall ledbanden på utsidan av fotleden.

I samband med skadan uppstår en blödning och behandlingen de 2–3 första dyggen går ut på att begränsa blödningen och därmed svullnaden. Blånad av foten kan ses efter någon dag, detta är en naturlig följd av blödningen som uppkommit vid stukningen.

## Råd och övningar

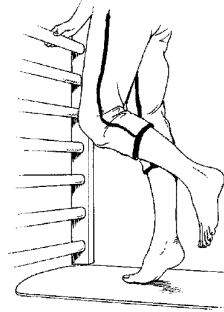
1. **Tryckförband.** Linda en elastisk linda hårt runt fotleden, börja framme vid tårna och sluta 5–7 cm ovan fotknölarna. Tryckförbandet ska förhindra svullnad. Försök ha tryckförbandet på hela dygnet de första dagarna. Om det börjar sticka i tårna, lossa på förbandet en stund och dra sen åt igen. Förbandet måste sitta hårt för att förhindra svullnad.
2. **Kyla.** Fungerar smärtlindrande. Häll sirap eller torkade gula ärtor i en påse och frys in. Lägg den på vristen i cirka 10 min.
3. **Högläge.** Försök att i möjligaste mån ha foten högt. Lägg upp foten på en pall då du sitter.
4. **Belasta.** Foten får, och kan, belastas till smärtgränsen vid en okomplicerad fotstukning. Eventuellt kan kryckkäppar användas de första dagarna om smärtan inte tillåter att du trampar på foten.  
**Obs! Du blir fortare frisk om du kommer igång snabbt och försöker gå så normalt som möjligt.**
5. **Rör fotleden** varje timme när du är vaken. Böj fotleden så att tårna pekar uppåt, tryck ner foten. Ett utmärkt sätt att hålla dig och din fotled igång de första dagarna är att cykla.

## Träning för att få tillbaka full funktion och förhindra nya stukningar

Då smärtan och svullnaden börjat lägga sig kan träningen börja.



Stå på ett ben, ca 1 min  
Upprepa 2–3 gånger



Tåhävningar på ett ben 10–20 gånger,  
upprepa 2 gånger

Målsättningen är att återfå balans, styrka och rörlighet. Testa dig själv!

- Stå på ett ben, känns det lika säkert på båda benen?
- Gör tåhävningar på en fot i taget, orkar du lika många?
- Har du samma rörlighet i båda fotlederna?

### Hur länge behöver du träna?

Du är färdigtränad när du tränat minst 2–3 veckor och kan utföra övningarna lika bra på båda benen. Ibland kan det ta ändå upp till 10 veckor efter en kraftigare skada.

### Återgång till idrott

Så fort svullnaden lagt sig kan foten tejpas och smärtan får avgöra när du kan ta upp din idrott. Du kan underhållsträna övriga kroppen t.ex. med cykling.

### När bör du kontakta vården?

- Om du har mycket ont, fotleden är kraftigt svullen eller om det inte går att stödja på foten på grund av smärta bör du kontakta vården samma dag.
- Om du efter ett par dagar fortfarande har ont när du går eller om svullnaden inte går ner bör du kontakta din vårdcentral.
- Om du inte klarar träningsövningarna ovan eller inte har återfått full funktion i fotleden efter 3 månaders träning kan du kontakta sjukgymnast för hjälp.

### Om du skulle stuka foten igen

Kom ihåg **tryckförband** och **högläge**. Linda fotleden hårt så snart du kan. Låt lindan sitta i 15–20 min och lägg upp foten högt. Linda av. Linda åter fotleden, hälften så hårt och låt sitta kvar. Om du inte har tillgång till elastisk linda, ta vad du har t.ex. en knästrumpa eller T-shirt och dra åt hårt eller tryck med händerna runt fotleden. Försök att ha foten i högläge så ofta som möjligt.

**Sjukgymnasterna inom Rehab Öppenvård, Norrtälje sjukhus.**

**Du bokar tid på telefonnummer 08-123 264 44**