

Behandling af forstuvet fod

Du har forstuvet din fod, som kan hæve og gøre ondt. Der findes forskellige typer forstuvning, som kan være alt fra en lille brist/belastning af væv og ledbånd. Her kan du læse, hvad selv kan gøre for, at skaden heler bedst muligt.

Det kan du forvente

Det kan forvente hævelse og smerter, som gerne skal aftage inden for 1-2 uger. Hvis du bliver ved med at have smerter efter 14 dage, skal du kontakte din egen læge.

RICE-princippet

De første 2-3 døgn kan du behandle skaden ud fra princippet 'RICE', som står for Rest, Ice, Compression og Elevation.

Det betyder, at du skal:

- holde foden i ro – men bevæge den i dét omfang, du kan
- afkøle med is efter behov – dog højst 20 minutter ad gangen hver time. Læg et viskestykke eller håndklæde rundt om isposen, så den ikke rører din hud direkte.
- bruge elastikbind om dagen
- løfte foden mest muligt – gerne over hjertehøjde.

Tag smertestillende medicin, hvis du har ondt

Det er individuelt, hvor stærke smerter man har. Hvis du har smerter, anbefaler vi, at du tager smertestillende medicin med paracetamol (fx Panodil, Pinenex eller Pamol). Du kan eventuelt supplere med ibuprofen (fx Ibumetin eller Ipren).

Læs vejledningen om dosering på pakken.

Genoptræning

Du har forstuvet din fod, og du skal genoptræne fodleddet, så det bliver stærkere og har mindre risiko for at få en ny skade.

Du skal starte med at lave øvelserne allerede fra dag 1 efter forstuelsen, når hævelsen er faldet og smerterne er mindre.

Start med at træne i kortere tid og med få gentagelser. Øg langsomt antallet af gentagelser og varigheden. Målet er, at du skal udfordre din fod en smule mere hver dag.

Start med at træne i kortere tid og med få gentagelser. Øg langsomt antallet af gentagelser og varigheden. Målet er, at du skal udfordre din fod en smule mere hver dag.

Øvelse 1: Vip foden op og ned

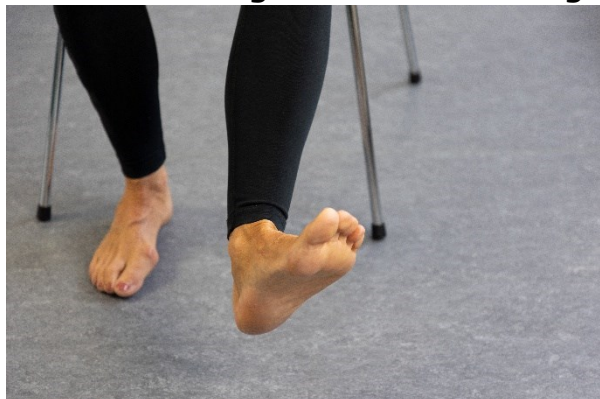


Ortopædkirurgisk Afdeling



Sid på en stol. Løft den foden cirka 15 centimeter over gulvet. Vip forfoden op og ned uden at bevæge benet.

Øvelse 2: Bevæg foden til siderne og op



Sid på en stol. Løft foden cirka 15 centimeter over gulvet. Vip forfoden op og ud til siden uden at bevæge benet.



Vip nu forfoden ind til siden og op uden at bevæge benet.

Øvelse 3: Læg vægt på den forstuvede fod



Stå på begge fødder, og øv dig i at lægge vægt på den forstuvede fod.

Øvelse 4: Knæbøjninger



Stå på begge ben. Lav knæbøjninger uden at løfte hælene.

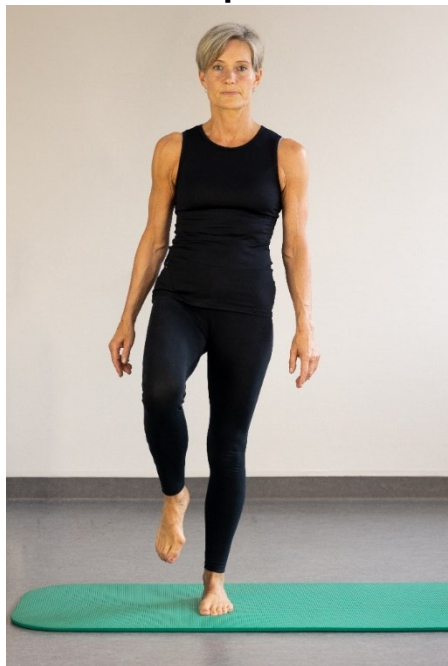
Ortopædkirurgisk Afdeling

Øvelse 5: Op på tæer og ned igen



Stå på begge fødder. Kom op at stå på tæerne og ned igen. I starten kan du støtte dig til et bord imens. Efterhånden kan du også øve dig i skiftevis at stå på tæerne og hælene.

Øvelse 6: Stå på 1 ben



Stå på 1 ben på den forstuede fod. Efterhånden

kan du øve dig i at stå på 1 ben med lukkede øjne så længe som muligt.

Øvelse 7: Stå på tæer på 1 fod



Stå på tæer på den forstuede fod. I starten kan du støtte dig til et bord imens. Efterhånden kan du øve dig i at stå på tæer i 10-15 sekunder uden at vakle.

Øvelse 8: Bevæg foden i luften på 1 ben



Ortopædkirurgisk Afdeling

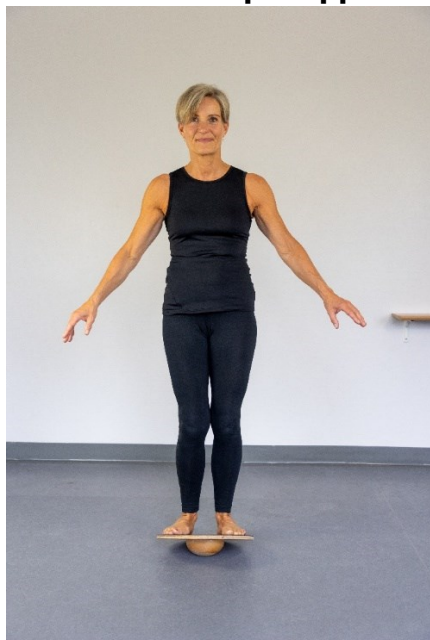
Stå på 1 ben på den forstuede fod. Lav store bevægelser i luften med det andet ben. Du kan fx skrive dit navn og adresse i luften med foden.

Øvelse 9: Spil bold på 1 ben



Hold balancen på den forstuede fod. Med den anden fod spiller du bold op ad væggen eller med en makker.

Øvelse 10: Stå på vippebræt



Stå på et vippebræt så længe som muligt, uden at brættets kanter rører gulvet.

Lav også øvelsen, hvor du kun balancerer på den forstuede fod.

Lav øvelserne med lukkede øjne for at gøre dem sværere.

Du kan også stå på et vippebræt med begge fødder og balancere, mens du laver knæbøjninger.

Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling
Beriderbakken 4
7100 Vejle
Skadestuen
79 40 61 10