

REHAB – STUKAD FOT

Behandling av fotledsstukning

Stukar du foten är det viktigt att applicera tryck på smärtområdet omedelbart. Här handlar det om att agera direkt och inte avvakta någon eller ens några minuter!

1. Lägg på en tryckplatta (som t.ex. en decimeterbred oval bit tillklippt från ett liggunderlag) på smärtområdet.
2. Linda hårt med en elastisk linda, en s.k. Dauerlinda. Kom ihåg att börja linda vid tårna och jobba dig uppåt mot stukningen. Linda alltid mot vridningen – har foten vridits inåt så lindar du åt motsatt håll och vice versa. Applicera ett hårt tryck, vilket smärta en del men hindrar blödningen från att sprida sig. Ha koll på om tårna börjar bli blåaktiga, då kan det vara läge att släppa på trycket.
3. Vila med foten lindad i högläge i cirka 20 minuter.
4. Släpp sen på lindan och vänta cirka 1-3 minuter. Rör på tårna under tiden.
5. Applicera tryckplattan igen. Linda hårt med Dauerlindan. Låt den sitta ytterligare 20 minuter med foten i högläge.

DAG 1-10

Efter att du gått igenom de akuta stegen är det allra bästa att tejpa foten med kinesiologytape i form av en lymfdränage-tejping. Kindmax 5cm är bra vid denna typ av tejpingar!

Låt tejpens sitta från dag 1 till dag 3. Under de här dagar ska du försöka röra på fotleden för att få igång cirkulation och rörligheten. Rör foten i sidled och uppåt/nedåt. Variera med att lyfta foten med stortån först och med lilltån först.

DAG 3-10

Applicera ny kinesiologytape i form av en fotledstejping över smärtområdet. Låt sitta dag 3 till dag 10.

DAG 10-

Efter dag 10 applicerar du en sporttejp/coachtejp för att stabilisera fotleden under träning, och en fotledstejping med kinesiotejp efter träning för smärtlindring och en snabbare läkprocess.

Rehabövningar – Fotledsstukning

Övningar vecka 1

Knäböj – båda benen 1x10

Tåhäv – båda fötterna 1x10

Sträcka foten 1x10

Böja foten 1x10

Cykel 20-30 minuter varje dag

Övningar vecka 2-3

Knäböj på balansplatta – båda benen 1x10

Tåhäv – båda fötterna 2x10

Sträcka foten 2x10

Böja foten 2x10

Crosstrainer 20-30 minuter varje dag

Övningar vecka 4-5

Knäböj på balansplatta – ett ben i taget 2x10

Tåhäv – en fot i taget 2x10

Asklinghopp – en fot i taget 2x10

Linjehopp – jämfota fram/ sida 2x10

Jogging 20-30 minuter varje dag

Övningar vecka 6-7

Vrithopp – jämfota 2x20

Asklinghopp – en fot i taget 2x20

Linjehopp – en fot i taget fram/ bak/ sida 2x20

Löpning 30-45 minuter varje dag

Vecka 8 och framåt ökas belastningen och antalet repetitioner minskas till 6-10 st. Intensiteten i löpningen stegras från 70% av max och upp till 100% av max.

Har du inte koll på hur övningarna ser ut? Vi har exempel på de flesta av dem på Creativ Friskvårds YouTube-kanal: www.youtube.com/user/creativfriskvard

Tejpinstruktioner – Fotledsstukning

Fotled Stukning – Akut (Lymfdränage)

Applicera en W-tejp (fantejp) ostretchad med start ovanför svullnaden. Applicera respektive tejp-tunga med måttlig stretch om 0-15 %. Ha ett avstånd på ca 1 cm mellan tungorna. Applicera den andra W-tejpen (fantejp) ostretchad med start ovanför svullnaden och med en förskjutning om ca 5-10 cm i förhållande till den första W-tejpen. Applicera även här respektive tejp-tunga med måttlig stretch om 0-15 % med ett avstånd av ca 1 cm mellan tungorna.



Fotled Stukning – Subakut

Applicera en 5 cm I-tejp på smalbenets utsida med korrektionsteknik 75 %. Täck in smärtområdet och avsluta ostretchat under fotvalvet och ovansidan av fotryggen. Om smärtan tillåter kan tunnelteknik användas över smärtområdet. Komplettera gärna med ytterligare en 5 cm I-tejp beroende på fotens storlek och skadans omfång. Använd kinesiologytape mellan träningar och på träningar utan närkontakt. Fortsätt med kinesiologytape mellan träningar och under en period använd sporttejp (coachtejp) under träning och match/tävling.

