

-Akuta skador i fotled

Benbrott, urlidvridningar och **stukningar/vrickningar, bristningar i senor, muskelskador samt påverkan på slem säckar**

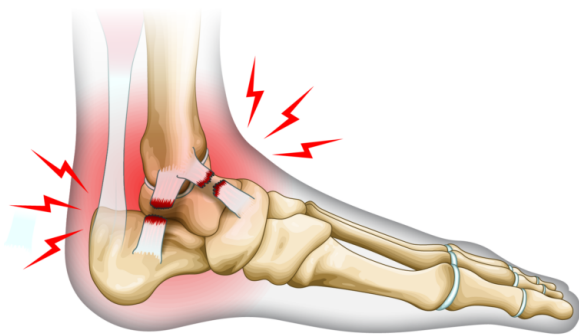
-Överbelastningsskador

Kommer mer smygande och över tid. Flertalet orsaker

I ledband och ledkapslar finns **sträckkänsliga receptorer** som registrerar ledens rörelse och position. Dessa bidrar via omkopplingar i ryggmärgen till att muskler aktiveras reflexmässigt för att skydda leden vid oönskade rörelser. Den neuromuskulära funktionen skadas också vid ledbands och ledkapselskador, vilket motiverar varför koordination- och balansträning är så viktigt för att återfå full funktion ("ledkänsla")

Stukning och vrickning av fotled – distorsion

Fotleden stabiliseras av flera ledband och de på utsidan av leden är svagare än de på insidan. 90% av fotledsstukningarna drabbar utsidans ledband.



Primärt -Stoppa blödningen! Ökad blödning ger högre tryck i vävnader: medför risk för ökade vävnadsskador.

Då kommer läkningen av skadan bli bättre och rehabiliteringstiden kortare.

P.O.L.I.C.E

1. P	Protection	Skydda det skadade området/personen
5. O.L	Optimal loading	Belasta klokt; så tidigt som möjligt
4. I	Ice	Kyla för smärtlindring
2. C	Compression	Hårt tryckförband
3. E	Elevation	Högläge, minst 30 cm ovanför hjärtat för att minska blodflödet till skadan.

Tryckförband Prio 1

Så snabbt som möjligt 30 - 60 sekunder

Pelott (beroende på kroppsdel)

Hårt; elastisk binda. Ca 80% utsträckt.

Rakt över skadade området

10 cm upp och ner

Låt sitta 15 min. Linda av och upprepa direkt en period till i 15 min

Stabileras sedan med linda första dygn/et dvs endast lätt lindad. Högläge.

Den drabbade kan gå lätt på foten om smärtan inte är för stor. Men bara korta perioder första dagen, högläge föredras.

Efter 48 timmar är det bra att börja belasta skadan med enkla övningar

Rehabiliteringsprinciper

Innan man återgår till full aktivitet efter skada bör följande kvaliteter vara återställda till samma nivå som innan skadan uppstod:

- Rörlighet
- Styrka
- Kondition
- Balans och koordination

Rehabilitering ska inriktas på att minska smärtan och återställa funktionen. Här har den aktive och tränaren ett stort ansvar för att det inte sker en för tidig återgång till träning och tävling på för hög nivå. En av de vanligaste orsakerna till en idrottsskada är en tidigare idrottsskada!

Återgång

1. Statisk träning
2. Utmana balans
3. Styrketräning dynamisk

Töjningar/ stretch/ rörlighet. Beror på- aldrig ytterlägen, aldrig ont/stickande.

Tejpning: undvika att foten rör sig utanför normalt rörelsemönster.

90° neutral fot

Ankare

Stigbyglar

”åttor” i rätt riktning

Förankra

