

# SKADEHANTERING

---

EIK DJ

20200609

# AKUT BEHANDLING AV MUSKELBRISTNING

Enligt PRICE

## **P- Protection-Skydd**

När skadan har skett är det mycket viktigt att man slutat med träningen direkt för att blödningen i muskeln inte ska öka.

## **R- Rest- Vila**

Se ovan

## **I- Ice- Is**

Kylbehandling har två effekter. Är främst smärtlindrande men har även effekt på blödningen. När man lägger en vanlig ispåse, minskar genomblödningen 2 cm ner på djupet med endast 5-10% de första 10 min, men med mer är 50% inom en halvtimme.

## **C- Compression- Kompression**

Kompressionsbehandling med elastisk binda är den viktigaste åtgärden för att minska blödningen i muskeln. Ju snabbare desto bättre! Hur snabbt man får på tryck påverkar hur lång rehab perioden blir ju snabbare på med tryck desto snabbare tillbaka till idrotten efter idrottsskada.

## **E- Elevation- Högläge**

Högläge är en åtgärd för att minska blödningen. För att högläget ska ha någon effekt så måste en skadade delen lyftas 30 cm ovanför hjärtat.

# FOTLEDSTUKNINGAR

## Skadetillfälle

Belastning av foten då den viker sig inåt ger en skada som drabbar ledbanden på fotens utsida. Det är ovanligare att ledbanden på fotens insida utsätts för motsvarande våld/skada.



## Skadade ledband

Vid fotledsstukning/vrickning skadas det ena eller båda ledbanden (se bild). De kan gå av helt eller delvis. Skelettskada kan förekomma vid kraftig fotledsstukning. En fraktur kan enbart uteslutas med röntgenundersökning.



*Lig. fibulotalare anterior (FTA)*

*Lig. calcaneofibulare (CF)*

## Akut omhändertagande

Svullnadens storlek är helt avgörande för skadans läkningstid!

Detta kan du göra för att minska/stoppa blödning och svullnad:

- 1 Tryckförband - kompressionsförband - **VIKTIGAST!**
- 2 Högläge
- 3 Is - kyla

# FOTLEDSTUKNINGAR



## Tryckförband



Snabb åtgärd!! - Blödningen är störst de första minuterna

Använd en kraftig elastisk binda.

## Högläge



Minska blodflödet till skadeområdet genom att placera den skadade foten så högt ovanför hjärtat som möjligt.



## Kompressionsförband

...minskar den sekundära svullnaden som uppkommer på grund av att blödningen "suger åt sig" vätska från omgivningen.



## Is - kyla

Framförallt stor smärtstillande effekt. En viss förmåga att minska blödning/svullnad.

# FOTLEDSTUKNINGAR-TRYCKFÖRBAND

## Tryckförband - kompressionsförband



Lägg ett tryckförband enligt följande bildserie. Kombinera gärna med foten i högläge under lindningen. Låt tryckbandaget sitta i 20-30 minuter, låtta på det en minut med foten i högläge, lägg ett nytt tryck förband. Ta bort det nya tryckförbandet efter ytterligare 20-30 minuter och lägg ett kompressionsförband som används de närmaste dagarna för att motverka den sekundära svullnaden. Högläge utan bandage nattetid.



Håll fotleden i neutralläge.  
Börja linda vid tårnas bas.



Tryckförband:  
Dra ut elasticiteten i bindan  
minst 75 %.  
Kompressionsförband:  
Dra ut halva elasticiteten i bindan.



Bibehåll samma drag  
i bindan under hela lindningen.

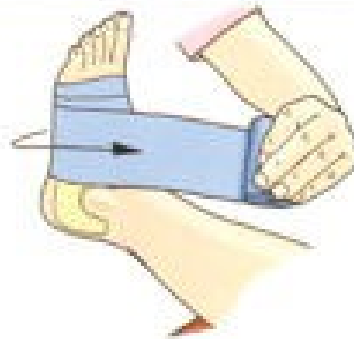
# FOTLEDSTUKNINGAR-TRYCKFÖRBAND

4



För att erhålla maximalt tryck över de skadade ledbanden placeras ett U-format skumgummi runt fot-

5



Gå upp över framsidan av fotleden.

6



Vidare runt fotledens insida.

7



Gå runt hälen och snett bakom - nedanför yttre fotknölen.

8



Lägg bindan via hälften upp på fotens insida.

9



Gå över yttre fotknölen runt hälen.

# FOTLEDSTUKNINGAR-TRYCKFÖRBAND



Gå därefter runt hälen.



Fortsätt sedan över fotryggen.



Därefter upp på underbenet genom att linda 8:or enligt bilden.



Fäst bindan med hakar eller tejp.



Lägg gärna en kylpåse på skadeområdet i intervaller om 20-30 minuter för smärtlindring.

# FOTLEDSTUKNINGAR REHAB – STEG 1

## Fotrörelser

Övningar för att minska svullnaden och återfå nervmuskelfunktionen efter fotstukning.

Ca 1 dygn efter fotstukningen:



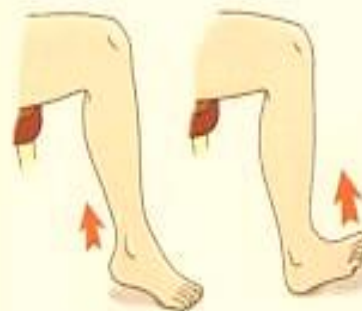
Med foten i högläge – böj och sträck fotleden enligt bilder. Upprepa 3 x 30 ggr. Utföres flera ggr/ dag.

Stegring



Med foten i högläge – böj och sträck fotleden med ett elastiskt gummiband runt foten enligt bilder. Upprepa 3 x 30 ggr. Utföres flera ggr/ dag.

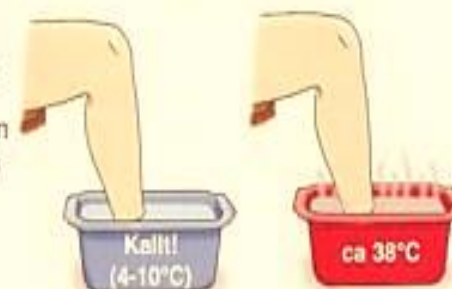
## Alternativ



Utför samma rörelse med foten i golvet. Böj och sträck fotleden enligt bilder. Upprepa 3 x 30 ggr, flera gånger/dag.

## Växelbad

Något som också anses kunna minska svullnaden är växelbad, men utföres först två dygn efter skadan. Börja med att ha foten en minut i kallt vatten och sedan två minuter i varmt vatten. Upprepa tre till fem gånger.





# FOTLEDSTUKNINGAR REHAB – STEG 2

## Styrka – balans – koordination

Då ledbanden sträcks ut kraftigt signalerar inbyggda receptorer (signalgivare) via nervsystemet till omkringliggande muskler som snabbt griper in och häver stukningsrörelsen.



Receptorerna i ett skadat ledband förlorar denna funktion, därigenom försämras "muskelskyddet" och positionssinnet kring fotleden vilket innebär ökad risk att stuka foten igen. Efter en fotledsstukning kan även styrkan försämras i de muskler som motverkar en fotledsstukning. Genom att utföra de styrke-, balans, och koordinationsövningar som följer förbättras dessa funktioner varigenom risken minskar för upprepade fotledsstukningar.

## Tå - hälhävning

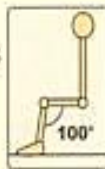


# FOTLEDSTUKNINGAR REHAB – STEG 2

## Styrke- och koordinationsövningar för muskulaturen på underbenets utsida



1. Sitt med 100° vinkel i knäleden, hälen i golvet och repets ögla kring framfoten (se bild). Låt repet löpa under andra foten upp till handen. Den skadade foten ska vara vriden något inåt och fotens lilltåssida vara i kontakt med golvet.



2. Lyft fotens lilltåssida uppåt - utåt med hälen kvar i golvet - ge motstånd via repet.



3. Dra i bandet och håll emot med fotens muskulatur under återgång till utgångsläge. Upprepa 3 x 15 gånger.



Skadat ben      Friskt ben

Stå på den stukade foten. Motstånd från dragapparat eller gummi-band på det friska benet.

För det friska benet utåt och åter igen. Upprepa 3 x 15 repetitioner. Svårighetsgraden ökar vid stående på liggunderlag el dyl.

# FOTLEDSTUKNINGAR REHAB – STEG 2→3

## Balans- och koordinationsträning



Stå och balansera på en fot på golvet, på liggunderlag enkelt eller dubbelt, Airexmatta, balansbräda eller dylikt (se produktinformation sid 35).

Upprepa 3 x 2 minuter.

- inledningsvis 3 x 30 sek.

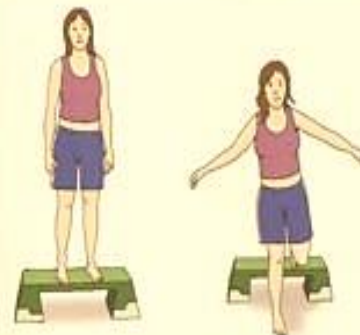
Öka svårigheten genom att:

- *Vrida huvudet från sida till sida*
- *Kasta boll och fanga*
- *Blunda*
- *Utföra upprepade knäböjningar på det skadade benet*

För att uppnå bra resultat krävs att svårighetsgraden är sådan att du utmanas av övningen.

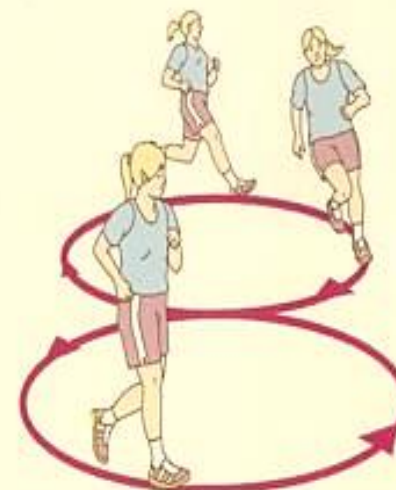


Hoppa från fot till fot i sida.



Hoppa ned från låg höjd och landa på den skadade foten.

Tips på lite tuffare övningar när du kommit lite längre i din rehabilitering



Att gå - springa i en 8-a innebär att foten utsätts för alla former av kurvbelastningar. Börja i stor 8-a och gå, stegra med att springa och att göra 8-an mindre.

# FOTLEDSSTUKNINGAR ÅTERGÅNG

- *Foten ska inte smärta vid belastning.*
- *Svullnaden ska ha minskat avsevärt. (Viss svullnad kan kvarstå under flera månader).*
- *Du ska lita på den otejpade foten i vardagssituationer.*
- *Successiv återgång till träning med succesivt stegrad belastning på träningen.*
- *Smärta och svullnad ska inte stegras under träning, tävling eller match. Utan smärtstillande medel, t.ex. Ipren. (Viss smärta accepteras efter träning men bör vara borta påföljande morgon).*
- *Använd tejp/fotledsskydd första tiden, men rehabträna parallellt utan.*
- *Genomför minst 2-3 hela träningar innan match/tävling.*
- *Vid tveksamhet - rådfråga sjukgymnast, naprapat eller läkare.*

# Fotledsstukningar Tejpning



## När ska man tejsa?

Vid träning och match under tiden som rehab-träning bedrivs. Det krävs **MINST 2 månaders** intensiv rehab-träning för att återfå full funktion i foten efter en vanlig fotledsstukning.

Fot som vrickats flera gånger kan behöva stöd av tejp / fotledsskydd under längre tid parallellt med fortsatt rehab-träning.

## Tejpens funktion:

- *Minskar rörelseutslaget*
- *Ökar ledens känslighet för rörelseförändring*
- *Ökar impulsflödet från led till muskler*

Forskning har visat att tejpning och fotledsskydd effektivt motverkar upprepning av fotledsstukning. När det gäller FTA-ligamentet har förmodligen rätt utförd tejpning minst lika bra effekt som ett fotledsskydd.



Fotledsskydd

## Hud och hårsäckar



För att skydda känslig hud: Lägg någon form av skyddsbandage under tejpens (skumgummi eller liknande). Åtgärden minskar dock tejpens stabiliseringsförmåga.

## Om du har hår på underben / fot – raka bort det!

Däri genom ökar tejpens fästförmåga samtidigt som det gör mindre ont då tejpens avlägsnas. Rakningen, som kan ge små sår, bör helst ske dagen innan tejpningen ska utföras. Detta minskar risken för att hudreaktioner/hårsäcksinflammationer ska uppkomma. Ett alternativ är håravkortning med rakapparat, hårtrimmer etc, som är skonsammare mot huden. Om det kliar under tejpens – avlägsna den genast. Huden ska vara ren och torr för att tejpens ska få bra fäste, man kan eventuellt förstärka med klisterspray.

# Fotledsstukningar Tejpning

## Bastejpning

1



Placera första ankaret ca fyra fingrar ovanför yttre fotknölen.

2



Lägg ankaret runt underbenet, lägre på baksidan för att följa underbenets koniska form.

3



Ett andra ankare med ca 1 cm förskjutning uppåt. Lägg ankaret utan att dra åt med tanke på blodflödet till foten.

4



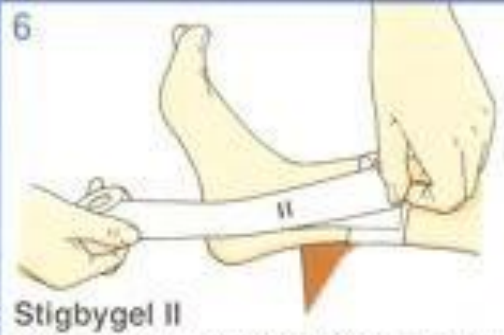
"Stigbygel". Börja med **Stigbygel I** på ankarens insida och gå över inre fotknölen och ned under hälen.

5



Foten i normalläge. spänn tejpenn innan festsättning över yttre fotknölen och upp till ankaret.

6



**Stigbygel II**  
Fäst tejpenn solfjäderformat något framför **Stigbygel I** – samma förlopp som tidigare under hälen.

# Fotledsstukningar Tejpning



# FOTLEDSTUKNINGAR TEJPNING

13



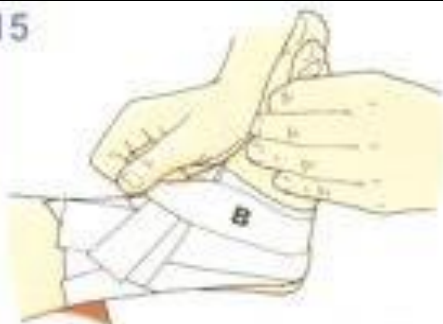
Avsluta på ankaret enligt bilden.

14

Fortsätt med ytterligare en tejp enligt samma modell men förskjuten 1/3 tejpbredd upp på underbenet.

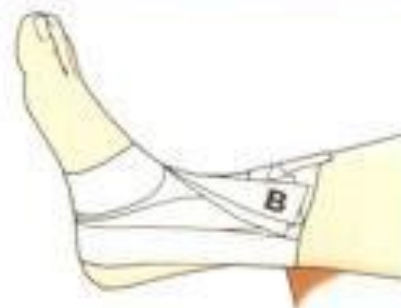


15



Spänn tejpens och lägg den över fotens utsida och något högre upp än den tidigare (tejp A).

16



Avsluta något längre fram på underbenet än den föregående tejpens.



# FOTLEDSTUKNINGAR **ALTERNATIV** TEJPNING

## Modell större säkerhet

1 Lägg två ankare enligt tidigare modell. OBS! Lägre på underbenets baksida. Börja på mellan-fotbenets bakre del – spänn och fäst på ankare enligt bild, 90° i fotleden.



2

Låt tejpens fortsätta något under fotsulan för att erhålla ett bra grepp.



5

Börja över yttre fotknöten.



6



Gå under fotsulan och upp över fotens utsida.

3

Förstärk med ytterligare en tejslinga förskjutet ca 1 cm bakåt.



4

Så här ska det se ut!



7



Spänn och drag tejpens i riktning mot fotens insida.

8



Fäst tejpens på ankaret enligt bild.