

Ankelskinne (aircast)

Til patienter og pårørende

Hvad er en forstuvning?

En ankelforstuvning er en forstrækning eller overrivning af nogle af de ledbånd, der omgiver anklen. Ledbånd er uelastiske bånd af blødt væv, der holder knoglerne på plads.

Påsætning af aircast

Brug altid en strømpe under skinnen. Brug en sko med snørebånd når du går.



Funktion af aircasten

Skinnen vil tilpasse sig anklen og udøve et blidt tryk på det hævede væv. På grund af den lindrende virkning af trykket, som hjælper med at mindske hævelsen og væskeansamlingen, er det vigtigt, at du beholder skinnen på hele tiden. Den kan tages af, når du går i bad.

Genoptræning

Når det gør mindre ondt, efter 1-2 døgn, kan du begynde at træne. Ingen af øvelserne må gøre ondt, så start forsigtigt op.

- Bevæg foden op og ned
- Bevæg foden ud til siden og op
- Stå på fødderne og øv dig i at lægge vægt på den skadede side
- Lav knæbøjninger uden at løfte hælene
- Gå op på tå og ned igen
- Gå på hælene/gå på tæerne
- Træn balancen ved at stå på den skadede fod, brug evt. et vippebræt.

Ankelskinne (aircast)

Du kan begynde at løbe eller jogge lidt, når du kan bevæge foden normalt uden, at det gør ondt. Det må heller ikke gøre ondt, når du går og står på den.

Spørg, hvis du er i tvivl

Skal du til kontrol i Ortopædkirurgisk Ambulatorium, kan du telefonisk aftale et tidligere tidspunkt i:

- Esbjerg på telefon 7918 2126
- Grindsted på telefon 7918 9230.

På lørdage, søndage og helligdage kan henvendelse ske på Skadestuen på telefon 7918 2136.

Hvis du ikke skal til kontrol i Ortopædkirurgisk Ambulatorium, kan du henvende dig til din egen læge. Har han lukket, kan du henvende dig til vagtlægen.

Med venlig hilsen

Sydvestjysk Sygehus