



# Till dig som har stukat foten



## Skadan och symtom

Fotledsstukning är mycket vanligt. Skadan uppstår då du trampar snett och foten viker sig. I samband med detta skadas vävnaderna runt fotleden och det uppstår en blödning och därmed ofta en svullnad. Det smärtar och det kan vara svårt att belasta foten normalt. De skadade ledbanden läker i regel av sig själva. Genom rehabilitering och träning av foten kan du förebygga en ny stukning.

## Svullnad

Vid svullnad och för att förebygga svullnad:

- Använd en elastisk linda om fot och underben eller en stödstrumpa. Stödstrumpan kan användas längre tid vid behov
- Lägg foten högt när du sitter
- Pumpa med kraftiga fottramp
- Knip och spreta med tårna

## Gång

Du får belasta fullt på benet. Fokusera på att gå normalt.

Börja steget med att sätta ned hälen, lägg över tyngden på hela foten, för att sedan skjuta ifrån med främre delen av foten. Böj på knät. Försök ta lika långa steg med båda fötterna.

I början kan du behöva använda kryckor som stöd.

## Rehabilitering

Rehabiliteringen inleds direkt och bör fortsätta i cirka tre månader eller tills du har återfått god funktion i foten. Målet de första dagarna är att minska svullnaden, öka rörligheten och successivt börja belasta på foten. Därefter bör svårighetsgraden på övningarna stegras och du kan börja träna balans, koordination och styrka.

Kontakta fysioterapeut för fortsatt hjälp med rehabilitering.

## Återgång till motion/idrott

Din funktion och smärta får avgöra när du kan återuppta din aktivitet. Tänk på att foten måste klara av de krav som ställs på den. Är du idrottsaktiv bör du klara av att springa, vända och hoppa innan återgång till idrott rekommenderas.

# Hemträningsprogram

Dessa övningar gör du 3 gånger per dag



Kraftiga fottramp upp och ner.  
*Ca 3 minuter varje vaken timme.*



Vinkla fötterna utåt från varandra.  
Håll knäna stilla.  
*10 ggr*



Skrynkla ihop en handduk med tårna



För foten framåt och bakåt så långt du kan. Hela fotsulan mot golvet.

*10 ggr*



Sittande tåhävningar med hela framfoten i golvet 10 ggr

Hälhävningar 10 ggr



Sittande jogg  
*20 ggr*



Tyngdöverföringar från ben till ben.  
*10 ggr*



# Kontakt

## Kontakt primärvårdsrehabilitering

Du hittar kontaktuppgifter till arbetsterapeut och fysioterapeut i primärvården på 1177 Vårdguiden.

Skanna QR-kod för  
att hitta  
rehabmottagning

