

# Fotledsstukning/ Fotledsdistorsion

Den vanligaste orsaken till att man stukar fotleden är att man trampar snett, ofta i samband med någon typ av idrottsaktivitet. Vanligast är att foten vrids inåt så att belastningen på ledbanden framför och nedanför den yttre fotknölen blir för stor. Man får då en ledbandsskada här, fotleden svullnar och det gör ont när man försöker gå på foten.

Ofta är det svårt att säkert utesluta fraktur bara genom en kroppsundersökning varför röntgen ofta görs.

Direkt efter skadan är det bra att linda fotleden och ha foten i högläge för att minska svullnaden. De första dagarna kan man behöva använda kryckor för att kunna gå.

Så fort man kan är det bra att lägga vikt på fotleden. Det är bra för läkningen av ledbanden att börja belasta och använda foten.

Lindriga skador läker på några veckor, mer allvarliga kan ta upp till 6 veckor innan ledbanden är stabila igen. Det är viktigt att känna sig helt återställd

och utan smärta innan återgång till idrottsaktiviteter.

Hos mindre barn är det sällan aktuellt med specifik rehabilitering, det sköter de själva allteftersom de förbättras. För större barn kan det vara bra att ta hjälp av en sjukgymnast/fysioterapeut för träningsråd.

## Akutmottagning barn