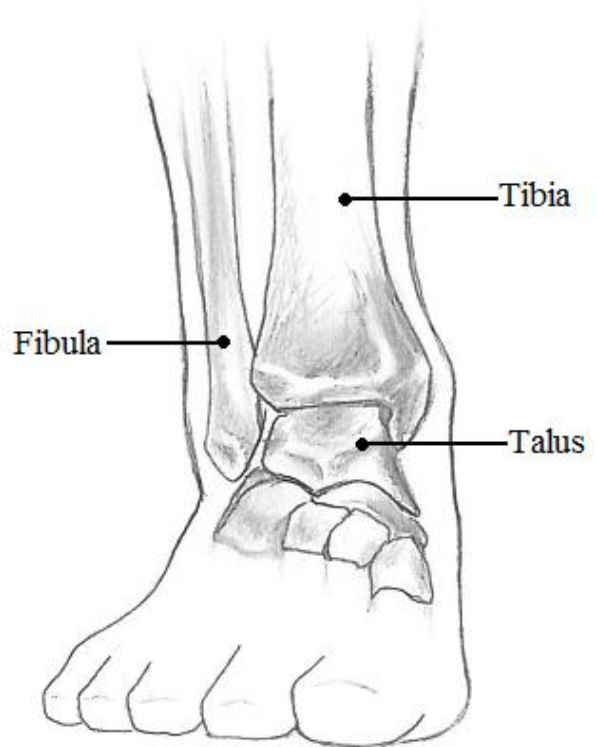


PASIENTINFORMASJON

ANKELBRUDD

Ankelleddet består av knoklene *tibia* og *fibula* i leggen og *talus* i foten. Tibia og fibula danner en gaffelformet leddskål som holdes sammen av kraftige leddbånd som kalles en *syndesmose*. Denne gaffelen griper rundt talus, og forbindelsen er forsterket av ytterligere flere leddbånd. Vektbæringen skjer hovedsakelig mellom tibia og talus.



Et ankelbrudd kan forekomme i enten tibia, fibula eller begge, og være med eller uten syndesmose-skade. Muskulatur og sener kan også ha blitt skadet, og hud dersom det er snakk om et ”åpent brudd”.

Dersom det besluttes å behandle bruddet med operasjon, bør det være lite hevelse rundt ankelleddet. Er ankelen hoven, må den ligge høyt i 4-6 dager til avsvelling. Som regel legges det gips for å hindre bevegelse i dagene før operasjon. Selve operasjonen går ut på å fiksere bruddet. Dette gjøres ved hjelp av plater, skruer og i noen tilfeller ståltråd (*cerclage*).

Etter operasjonen skal du følge disse retningslinjene:

Ofte ligger man til avsvelling 1-3 dager postoperativt.

Operert ben skal *kontaktbelastes* i 6 uker, det vil si 10-15 kg. En fysioterapeut vil komme og instruere i øvelser og krykkegange når du får lov å komme opp.

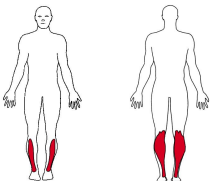
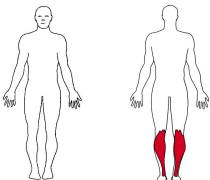
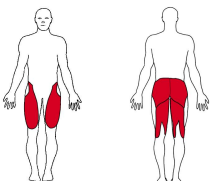
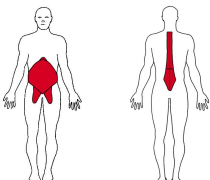
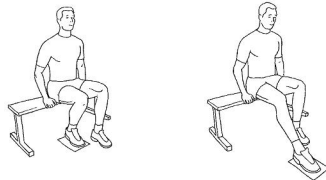
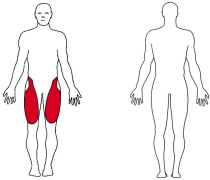
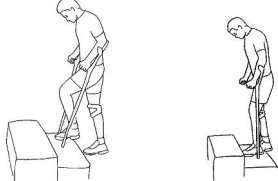
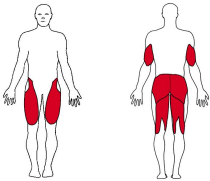
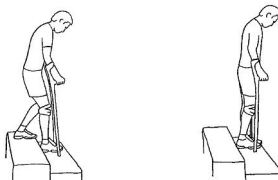
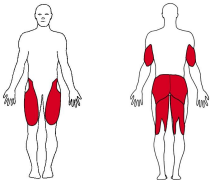
Det er svært viktig å tøye ankelleddet i perioden du går med krykker. Dette fordi mangel på belastning kan føre til at leggmusklene blir kortere og selve leddet kan stivne til ved lite bevegelse. Ankelen kan du enkelt tøye på egenhånd i senga ved å legge et morgenkåpebelte eller lignende under forfoten og trekke mot deg. For å få tøyningseffekt bør man holde i minst 30 sekunder. Du vil få instruksjon i dette.

I begynnelsen vil ankel og fot ha lett for å hovne opp når du står og går. Det er derfor viktig å legge foten høyt i hvile fremfor at du sitter i stol med foten ned. For å redusere hevelse skal foten ligge høyere enn hjertet. Dette er for at bruddet skal få best mulig forhold for tilheling. Hvor lenge hevelsen vedvarer er individuelt fra person til person.

Etter 6 uker vil du bli innkalt til kontroll der det tas røntgenbilde og vurderes om bruddet har tilhelet tilstrekkelig. Hvis dette er tilfellet kan du gradvis øke belastningen mot fullbelastning de påfølgende 2 ukene.

Hilsen fysioterapeutene
Ortopedisk avdeling, Ullevål
Oslo universitetssykehus

Snu arket for øvelsene

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Ankelbøy og - strekk			3 set x 15 rep	Du kan sitte eller ligge. Bøy og strekk maksimalt i ankelen.
2 - Tøyning av ankel med bånd			3 set x 5 rep	Sitt med det ene benet rett. Fest et bånd eller en strikk rundt øvre del av foten. Prøv å slapp av i muskulaturen i låret og leggen og trekk båndet mot deg slik at du kjenner en tøyning på baksiden av leggen. Hold minst 30 sekunder.
3 - Kontraksjon av sete og ben			3 set x 15 rep	Ligg på ryggen med strake ben og armene ned langs siden. Stram opp i setet, på forsiden av lårene og baksiden av leggene.
4 - Liggende kneløft			3 set x 15 rep	Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Sykle med beina i luften. 2-5 minutter
5 - Sittende bøy og strekk i ankel			3 set x 15 rep	Sitt med en teppebit under den ene foten (den glatte siden vender ned). Før foten fram og tilbake langs gulvet. Gjenta med det andre benet etterpå.
6 - Gå oppover i trapp				Sett det friske benet opp på neste trappetrinn. Legg vekten frem på det friske benet og bruk det friske benet og armene til å skyve i fra slik at du løfter det opererte benet opp på det neste trinnet. Deretter krykkene.
7 - Gå nedover i trapp				Sett krykkene ned på neste trinn. Det skadede benet følger krykkene ned først, deretter det friske. Legg vekten på krykkene for å avlaste.

