**Rehabiliteringsprogram för Stukad fot**

Standardtiden för en rehabilitering av en fotledsskada är 12 veckor. Vid stukning kan man återgå till sin sport tidigare, men då behövs tejpning och olika stöd. **Så fort som man kan belasta foten för fullt** kan man börja träna och tävla igen **om man har stött upp foten bra**. Ofta innebär detta att man kan återgå till sin idrott efter en 2-4 veckor. Samtidigt kör man sen sitt **rehabiliteringsprogram separat efter varje träningspass**. Det rekommenderas ofta att Tejpning och stöd används under minst 3-6 månader efter en skada.

**Tidig mobiliseringsfas (2-12 dagar)**

Efter den akuta fasen som kan vara upp emot 2 dagar är det dags att börja belasta foten så gott man kan. Blödningen i fotleden har nått sin peak och skadade ligament har påbörjat sin läkningsprocess. Prioritet nummer ett de första dagarna är att försöka få tillbaka full rörlighet i fotleden. Svullnad i leden kommer att begränsa rörligheten och det är viktigt att man verkligen arbetar för att återfå all rörlighet. Det finns studier som visat att en av de största riskfaktorerna för att stuka foten är dålig rörlighet i fotleden, särskilt i dorsalflektion.



Kvarstående svullnad 10 dagar efter det akuta skadetillfället

Viktigt att påpeka är att svullnaden kan kvarstå under en väldigt lång tid efter skada. Bilden här till höger visar en fot 10 dagar efter skadetillfället och man ser en stor och tydlig svullnad som kommer att begränsa rörligheten och orsaka smärta i foten. Vid en så svår stukning som den (där jag rekommendera att man söker upp en läkare eller i alla fall en sjukgymnast för en ordentlig undersökning) får man dra ut på fas 1 tills svullnaden har lagt sig lite mer.

**Exempel på övningar i fas 1 skulle kunna vara:**

1. Aktiv dorsal och plantarflektion, detta innebär att man helt enkelt försöker sträcka och böja på foten så mycket man kan med hjälp av muskelkraft utan något yttre motstånd eller hjälpmedel
2. Stretching av vadmuskulaturen, både med sträckt och med böjt knä för att komma åt både gastrochnemius och soleus
3. Mobilitet/rörlighetsövning för dorsalflektionen, se övning i youtubeklippet nedan. Efterhand som man får bättre och bättre rörlighet flyttar man foten längre och längre bakåt.



<https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=g69ABHoPSo4>

Hur mycket man ska göra av varje övning går inte att säga exakt, men runt 20×3 repetitioner av varje övning och 30×3 sekunder när det gäller stretchingen är en bra start. Alla övningarna bör utföras dagligen.

För att underhålla sin kondition och samtidigt stimulera foten och få igång blodgenomströmningen i denna är cykling en väldigt bra träningsform. Ju längre ut man sätter pedalen mot tårna desto mer rörlighet behövs i fotleden.

Efterhand som smärtan tillåter är det dags att börja styrke- och balansövningarna från nästa fas. Är stukningen ordentlig kan det dröja någon vecka eller två innan övningarna känns okej. Under tiden bör man försöka belasta foten så mycket som möjligt för att aktivera muskulaturen något och minska på svullnaden.

**Sen mobiliseringsfas (12-42 dagar)**

Förhoppningsvis är det **mesta av svullnaden nu borta och det går bra att belasta foten vid vanlig gång.** Rörligheten bör vara den samma i den friska fotleden, om inte så ska man fortsätta med övningarna från den förra fasen samtidigt som man går vidare in i denna fas.

I denna fas är det nu dags att **träna upp fotledens styrka och balans igen** för att försöka återställa foten till samma funktion som innan skadan. Vi de flesta skador sker en reflexmässig ”avstängning” av vissa muskler. Vilka muskler det är beror på typen av skada och i närheten av vilken led skadan skett. Klassiska muskler att drabbas är transversus abdominis vid ryggskador, vastus medialis vid knäskador och gluteus medius vid höft och ljumskskador. När det gäller fotledsskador så är det peroneus musklerna som tappar i ”reaktionsförmåga” och styrka ([**1**](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23899892)) och det är därför viktigt att man så fort som möjligt börjar aktivera dom musklerna. Även de mer posturala musklerna påverkas vid en fotledsskada och de behöver också tränas upp igen.

Styrkeövningarna för foten bör köras i full ROM (så stort rörelseomfång som möjligt) för att hjälpa musklernas läkande och se till att fiberriktningen vid läkningen blir längsgående med fotens rörelseaxlar.

**Exempel på övningar i denna fas är:**

**1. Tåhävningar**, för att kunna ta ut full rörlighet måste man ställa sig på en pall eller ett trappsteg. Övningen visas i första youtubeklippet nedan. Du skall klara **minst 20 st hävningar** i rad om du skall träna en fot i taget. Gör du inte det så gör du tåhävningar med båda fötterna samtidigt.

**2. Träning av pronationsmuskulaturen** med hjälp av gummiband, dragmaskin eller manuellt motstånd från en vän. Det man ska tänka på är att inte bara dra foten rakt uppåt (i dorsalflektion) utan att man också roterar foten så att lilltån ”visar vägen” i rörelsen (man pronerar). Övningen visas som andra övning i första youtubeklippet nedan.

 <https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=qs7sJkoTISc>

**3. Tyngdpunktsöverföringar**. Stå på den onda foten och försök att nå så långt som möjligt i olika riktningar med den andra foten utan att det gör ont. När man blir duktig på detta blir det som att göra enbensknäböj där man låter det fria benet gå åt olika håll. Höft och knä på den stödjande sidan ska alltid hålla en rak linje vinkelrätt mot underlaget, när man böjer ska knät gå ut över ”pekfingertån” (detta är inte så tydligt i klippet pga sned vinkel vid filmningen). Varje utsträckning räknas som en repetition. Övningen visas i den andra youtubeklippet nedan.

<https://www.youtube.com/watch?v=qALfQMBqiwM&feature=player_embedded>

**4. Balansplatta 8 minuter / dag.** En klassiska utomordentlig övning för personer som har stukat sin fot. Variera med att stå med den onda foten eller med båda fötterna på plattan. Övningen stegras efterhand genom att man samtidigt försöker göra saker med händerna som att studsa en boll mot en vägg. När detta blir lätt så kan man kombinera övningen med tyngdpunktsöverföringarna. Denna kombination visas som andra övning i den andra youtubeklippet ovan.

För att träna upp den stabiliserande muskulaturen kring bålen kan man använda sig av övningar så som plankan, sidoplankan och bäckenlyftvarianter**. Repetitionsantalet på alla övningar är det samma som i förra fasen, 20×3. Alla övningar bör utföras varannan dag förutom balansplattan som bör utföras dagligen. Balansplattan bör man stå på minst 8 minuter/dag.**

**Träningspass**

**Dagligen:** Balansplatta 8 minuter

**Varannan dag:**

Tåhävningar 20 x 3

Träning av pronationsmuskulaturen 20 x3

Tyngdpunktsöverföringar.20 x 3

**Dags att börja köra på ordentligt (43-90 dagar)**

Denna fas är många gånger inte nödvändig för personer som inte idrottar så värst intensivt. För personer som ska tillbaka till att spela fotboll, bandy, löpa i terräng eller liknande är denna däremot viktig.

När man nått denna fas har man ofta en styrka och balans som är likvärdig, om inte bättre än, den man hade före skadan. Det som fattas är ens reaktionsförmåga och koordination. Detta tränas upp, dels genom att man gör mer belastande och snabba övningar så som hopp, dels genom att man börjar göra styrkeövningar med tyngre belastning som ändå innehåller ett balansmoment och genom att man sakta men säkert börjar göra övningar som liknar rörelsemönstret i ens idrott.

**Exempel på övningar från denna fas är:**

**Tyngdöverföringarna och balansplattan ska ingå även i denna fas.**

**Olika typer av hopp**. Man kan hoppa zic-zac mellan utsatta koner, man kan hoppa runt och rita olika stora åttor. Man kan stå på en punkt hoppa framåt ett steg, tillbaka, ett steg åt höger, tillbaka osv tills tiden gått ut. Man kan hoppa i en stege där man hoppar två steg fram, ett steg bak, två steg fram, ett steg bak osv. Fantasin är allt som sätter stopp. Börja med kortare lätta hopp och stegra efterhand till lite längre hopp. 2-3 olika övningar per träningspass är lagom. En hoppövning bör pågå under ungefär 30-60 sekunder eller innehålla ca 20 hopp/fot och varje övning bör utföras i 3-4 rundor.

När det gäller att sakta göra sig redo för sin idrott kan man börja med att utföra alla övningar som man normalt utför på en träning eller tävling i en lägre intensitet där man inte har något stöd för foten. För en fotbollspelare skulle det kunna vara dribbla och löpa mellan olika koner. En löpare kan stegra både genom att sänka hastigheten och med att börja på ett hårdare underlag med mindre gropar och backar.

Texten ursprungligen skriven av Jacob Gudiol, leg. Fysioterapeut är hämtad från webadress: <http://traningslara.se/fotledsskador-del-ii-ett-traningsprogram/>

Hör av dig om du undrar något

Mvh Peter