



### **Forstuvninger (distorsjoner)**

En forstuvning er en kraftig vridning eller overstrekning av et ledd.

#### **Hvordan oppstår forstuvning?**

Vridningen forårsaker at leddbånd og kapsel blir tøyd. Det kan komme små blødninger i bånd og kapselstrukturer, som regel uten at kapsel og bånd er ødelagte.

#### **Hvilke symptomer gir forstuvning?**

Hevelse som oppstår enten øyeblikkelig eller i løpet av noen timer, og smerter i hvile som øker under belastning. Etter noen timer kan det oppstå en misfarging p.g.a bloduttredelser i leddets omgivelser.

#### **Bør lege oppsøkes?**

Det kan være vanskelig å skille mellom en enkel forstuvning og en alvorligere

leddbånd/kapselskade eller brudd. Dersom du er usikker vil en undersøkelse av lege vil avgjøre om skaden trenger ytterligere utredning med røntgen etc.

### **Hvordan finner legen ut om det er en forstuvning?**

Legen kan etter en undersøkelse som regel skille en forstuvning fra en alvorligere skade som trenger ytterligere utredning. Ved å følge forløpet av skaden med legekonsultasjon etter et par dager til en uke kan legen også ut fra forløpet kunne skille forstuvning fra en alvorligere skade som kanskje trenger en annen utredning/behandling.

### **Hvilken behandling er det for forstuvning og hva kan jeg gjøre selv?**

Den øyeblikkelige behandlingen er å motvirke hevelsen og smertene. Du bør legge på komprimerende bandasje med is og holde den skadde kroppsdel hevet over hjertehøyde og i ro.. Så snart smertene og hevelsen har gått tilbake bør du bevege og delvis belaste av den skadde lemsdel. Dette fremmer "reparasjonen" i de skadde vevspartiene. Visse medikamenter (betennelsesdempende-antiflogistika, f.eks. Brufen og Ibus) kan avkorte tiden til du blir bra etter en forstuvning. Dette bør forskrives av lege.

### **Blir jeg bra etter en forstuvning?**

Etter en forstuvning kan du regne med å bli helt frisk. I begynnelsen etter en forstuvning kan leddkapselen være litt "løs" og leddet kan være mindre stabilt i noen tid. Tiden som går fra du forstuver et ledd til du er helt frisk kan variere, men etter noen uker vil du i de fleste tilfeller kunne gjenoppta vanlige aktiviteter.

### **Hva kan jeg gjøre for å unngå ny forstuvning?**

Forebyggende tiltak for å unngå nye forstuvninger består i å være omtensksom med hvordan du utfører forskjellige aktiviteter, bruke godt og stabilt skotøy. Bruk av bandasjer eller "tape" som passive stabiliserende tiltak er også aktuelt. Instruksjon om dette kan du få av legen eller fysioterapeut. En støtteskinne (ankelleddsortose) kan være gunstig å bruke etter en ankelforstuvning.

For å forhindre senere forstuvninger er det også ofte lurt å «lære opp» foten (leddbåndene) til å kjenne fotstillingen. Denne egenskapen kan bli noe ødelagt ved forstuvning. Å balansere på en fot eller bruke balansebrett (ofte i gymsaler) hjelper ofte godt.