



Vrikket ankel

Pasient: Jeg trådte feil i en nedoverbakke da jeg var ute og jogget. Det skjedde for ikke mer enn cirka en time siden, men det tok bare noen minutter før den ”blåste seg opp”, for å si det slik.

Lenes fot var hoven, men hun kunne stå på det skadde beinet og klarte å bevege ankelen forsiktig i alle retninger. Det var heller ikke vondt da jeg trykket mot ankelknoken eller oppover langs utsiden av leggen Hun hadde derfor sannsynligvis ikke brukket ankelen.

Lege: Jeg synes likevel at du bør få tatt et røntgenbilde av den for å være helt sikker.

Pasient: Ja – gjerne det.

Jeg la på en ispose og støttebandasje og skrev en henvisning. Det er et røntgeninstitut i det bygget hvor jeg har kontor, så det var ikke lange veien. En halv time senere var hun tilbake. Bildene viste ingen tegn til brudd.

Lege: Da er behandlingen heldigvis grei. De neste 48 timene skal du ikke belaste foten, men sitte med den høyt for å få ned hevelsen. Legg gjerne på noe kaldt, for eksempel en ispose, i et kvarter 4-6 ganger hver dag. Ha på bandasjen eller dekk huden med et håndkle før du legger på isposen, så du ikke får frostskaade. I disse to dagene bør du kun forlate sofaen eller sengen hvis du skal på toalettet, men beveg gjerne tærne og ankelen i den grad du kan gjøre dette uten å få vondt.

Pasient: Supert! 48 timer med fred, ro og en bok høres bra ut. Det må jeg få skriftlig!

Hun presset fram et smil.

Lege: Det skal du få! Etter 48 timer kan du ta på denne ankelskinnen. Den er som du ser et slags minikorsett for ankelen og gir den god støtte.

Jeg viste henne hvordan hun enkelt festet den med borrelåser.

Lege: For å unngå at du vrikker ankelen på nytt er det viktig at du har den på hele dagen i fire uker og de etterfølgende tre månedene hvis du for eksempel skal jogge, gå på ujevnt underlag eller gjøre noe annet som innebærer fare for en ny ankelskade.

Pasient: Ok – det er notert!

Lege: Flott! Allerede om et par dager kan du begynne å gå på foten. Unngå krykker. Forsøk heller å gå så naturlig som mulig, men husk å bruke ankelskinnen de første ukene.

Pasient: Jeg forstår.

Lege: For å styrke kontrollen over musklene rundt ankelen er det flott om du etter en ukes tid begynner å trene med et balansebrett 15 minutter morgen og kveld eller rett og slett balanserer med en fot på gulvet – først med åpne øyne. Når du etter noen uker klarer dette greit, kan du balansere med øynene lukket.

Hun fikk med skriftlig informasjon om hvordan hun skulle forholde seg de neste dagene og ukene.

Lege: Følger du dette opplegget er det god mulighet for at du får en rimelig stabil ankel slik at du unngår å vrikke den gjentatte ganger.

Pasient: Det vil jeg selvsagt gjerne slippe, så jeg kommer nok til å gjøre som du sier.

Lege: Flott! Lykke til og si i fra dersom du ikke blir bedre i løpet av de neste 1- 2 ukene eller ankelen om noen måneder virker ustabil.