

Stukning av fotleden

En stukning av fotleden uppstår oftast när foten vrids, vilket gör att ledbanden i vristen sträcks ut eller går av. Typiska symtom är:

- Plötslig smärta på fotledens utsida (vanligast)
- Svullnad och ibland blåmärke
- Begränsad eller smärtsam rörlighet i fotleden
- Svårighet att gå eller haltande gång

Sök vård på Jukolas huvudförsta hjälpen om:

- Du inte kan belasta foten alls, eller om det är mycket svårt och smärtsamt att gå
- Du misstänker ett benbrott – fotleden kan då vara felställd eller mycket instabil

Vidare behandling:

- Börja med försiktig rörelse så snart smärtan tillåter – det främjar läkningen
- Håll benet i högläge ovanför hjärtnivå, särskilt vid vila
- Lägg på en kylpåse eller ispåse (inte direkt mot huden) i 15–20 minuter åt gången. Upprepa flera gånger per dag under de första 2–3 dagarna
- Använd elastisk binda eller fotledsstöd för att minska smärta och svullnad
- Lätta stukningar läker oftast inom 1–2 veckor. Om smärtan i fotleden inte lättar dag för dag, eller blir värre, sök ny läkarbedömning. Det kan röra sig om ett benbrott eller samtidigt förekommande senskador.
- Rehabiliteringsövningar (för rörlighet, balans och styrka) är viktiga för att undvika att fotleden blir instabil eller drabbas av nya skador.