

Førstehjelp ved akutte ankelskader

Ved en kraftig ankelovertråkk bør ankelen avlastes fullstendig, og akuttbehandlingen bør starte øyeblikkelig (rett etter skaden om mulig).

Rett akuttbehandling gjør at rehabiliteringstiden blir kortere. IKKE TAP TID!

Slik gjør du:

	Legg papir eller en hesteskoformet skumgummipute rundt ankelknoken for å lage en ekstra kompresjon rundt skadeområde. Dekk i tillegg huden med papir eller en sokk før du legger isposen på både inn- og utsiden av ankelen (bruk 2 isposer). Dette er for å unngå frostsikader.
	Klem hull på innerposen (ikke slå på posen eller kast den i gulvet, da blir den ødelagt). Ryst posen slik at innholdet i inner- og ytterposen blandes godt; da blir kuldeeffekten maksimal. Plasser isposene midt over ankelknoken på både inn- og utsiden. Posene skal være mest mulig parallell med foten og leggen.
	Fest kuldepakningen med et elastisk bind og legg deretter denne kompresjonsbandasjen stramt rundt ankelleddet.
	Bandasjen legges på fra forfoten og oppover med lett trykk, men med samtidig stramt kompresjon over ankelknokkene. Isposene vil forsterke kompresjonseffekten av det elastiske bindet når den er riktig anlagt.
	Utøveren plasseres med benet så høyt som mulig over hjertehøyde i minst en halv time. Kuldeeffekten kan forlenges ved at man av og til ryster pakningen og foten. Nødvendig transport skjer med avlastning (krykker), og isposene utnyttes til å gi maksimal kompresjon under transport, selv om kuldeeffekten har gitt seg.
	Når utøveren er kommet hjem, gjennomføres kompresjonsbehandling ved kontinuerlig bruk av elastisk bind minimum de første to døgnene og så lenge det er hevelser rundt leddet. Nedkjøling kan gjennomføres hver 3.-4. time i 20 min.

Foto: Tom F Laursen

NB! Husk å alltid ha med deg en engangs ispose og et skikkelig elastisk bind i treningsbaggen.