

Førstehjelp ved akutte ankelskader

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

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

Slik gjør du:

	Legg papir eller en hesteskoformet skumgummipute rundt ankelknoken for å lage en ekstra kompresjon rundt skadeområdet. Dekk i tillegg huden med papir eller en sokk før du legger isposen på både inn- og utsiden av ankelen (bruk to isposer). Slik unngår du frostskafer.
	Klem hull på innerposen (ikke slå på posen og ikke kast den i golvet, da blir den ødelagt). Rist posen slik at innholdet i inner- og ytterposen blir godt blandet; da blir kuldeeffekten maksimal. Plasser isposene midt over ankelknoken på både inn- og utsiden. Posene skal være mest mulig parallelle 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 samtidig med stram kompresjon over ankelknokkene. Isposene vil forsterke kompresjonseffekten av det elastiske bindet når det er riktig anlagt.
	Utøveren plasseres med beinet så høyt som mulig over hjertehøyde i minst en halv time. Kuldeeffekten kan forlenges ved at man av og til rister pakningen og foten. Nødvendig transport skjer med avlastning (krykker), og isposene utnyttes til å gi maksimal kompresjon under transporten, 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 minutter.

Foto: Tom F Laursen

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