

## Råd till dig som har stukat foten

När du har stukat eller vrickat foten har vävnaderna runt fotleden skadats. Ibland kan det också bli en blödning i ett närliggande muskelfäste. Blödningen kan göra att det blir svullet. Det gör ont att stödja på foten.

## Vad kan jag göra själv?

### Högläge

Det känns ofta skönt att hålla den skadade foten högt. För att dämpa svullnaden bör skadan hållas högre än hjärtat. Du kan lägga dig på golvet och ha foten på en stol eller en stor kudde.

### Linda leden för att förhindra svullnad

Skadan läker fortare om du kan minska blödningen. Det kan du försöka göra genom att linda den skadade kroppsdelens med en elastisk binda. Det är bra att linda hårt till att börja med för att minska svullnaden. Spänn den elastiska bindan maximalt mellan varje varv. Lossa på bindan när det har gått 15 minuter. Om du känner domningar måste du lossa på bindan på en gång. Det kan vara bra att ha ett förband runt skadan så länge det känns svullet eller gör ont.



### Is kan lindra

Det kan kännas skönt att kyla ned det skadade området. Det kan du göra genom att lägga i is i en plastpåse mellan lagren på den elastiska bindan. Ispåsen bör inte läggas direkt på huden, eftersom kylan kan göra skada.

### Receptfria läkemedel mot smärta

Du kan ta smärtstillande läkemedel om du har ont. Du kan använda läkemedel som innehåller paracetamol, till exempel Alvedon och Panodil. Du kan också använda sk NSAID, tex läkemedel som innehåller ibuprofen, som Ibumetin och Ipren. Du bör inte använda NSAID om du är över 75 år, har någon hjärt-kärlsjukdom, tidigare magsår, har astma eller är gravid.

När du känner att du kan stödja på foten utan att det gör ont är det bra att börja träna upp styrkan i fotleden igen. Det gör du ofta automatiskt eftersom du börjar använda foten som vanligt. Om du har en tendens att ofta stuka fotleden kan det vara bra att lägga lite extra energi på att bygga upp musklerna runt leden, och till en början skydda leden med någon typ av stöd. Ibland kan du behöva hjälp av fysioterapeut.

[Övningstips för att bygga upp din fot igen.](#)