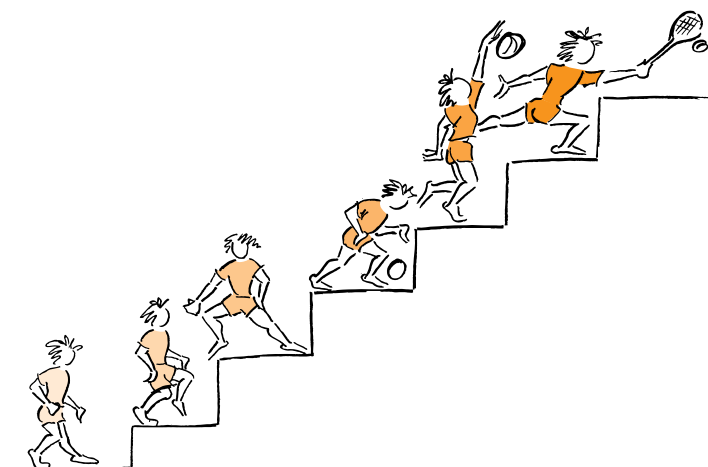


# Ledbåndsskader



# Førstehjælp

ved pludselige skader på knogler, muskler, sener, ledbånd eller hud.

Har du været udsat for et traume (slag, forstrækning, forstuvning) mod knogle, muskel, sene, ledbånd eller hud reagerer kroppen ved at lave en såkaldt "inflammatorisk proces".

Det er en "betændelsesreaktion" – uden bakterier eller virus, som medfører: Hævelse, rødme, smerte og nedsat funktion af det skadede område.

Denne proces er en forudsætning for helingsprocesserne, men er oftest for kraftig og skal derfor begrænses. Dette gøres bedst med "RICE-behandling":

## RICE

<b>Ro</b>	Hold den skadede legemsdel i ro
<b>Is</b>	Afkøl legemsdelen med koldt vand, is e.lign.
<b>Compression</b>	Læg et elastikbind omkring skaden
<b>Elevation</b>	Løft den skadede legemsdel over hjertehøjde



OBS: Elastikbindet skal rulles fast omkring den skadede legemsdel, men må ikke lægges så stramt at blodløbet aflukkes. Blicher fingre eller tæer blålige, blege eller følelsesløse, er bindet for stramt og skal straks løsnes.

Afkøl ikke så meget at huden bliver følelsesløs, da der så er fare for forfrysninger. I reglen anbefales 20-30 min. afkøling 3-4 gange dagligt.

RICE-behandlingen bør fortsættes i 1-2 døgn og i den periode kan du med fordel tage "antiinflammatorisk" medicin.

Hvis du har eller har haft mavesår eller får svien og brænden i maven af medicinen, må du afstå fra den. I disse tilfælde kan man anvende inflammationsdæmpende medicin i cremeform, som kan købes i håndkøb. Cremen påføres det skadede område i et tyndt lag 2-3 gange dagligt. Må dog ikke påføres sår eller slimhinder såsom øjne, næse, mund og kønsorganer.



# Ledbåndsskader

Du har beskadiget et ledbånd ved en forstuvning. Ledbåndet skal ikke sys, men for at begrænse generne i fremtiden bør du følge disse råd.

## De første 3 dage

RICE-behandling og antiinflammatorisk medicin fortsættes, hvis du ikke har fået gips på. Samtidig bør du sørge for mindst mulig belastning af det skadede led.

## Genoptræning

Genoptræning startes 3 dage efter skaden eller ved gipsfjernelse. Støttebind kan anvendes de første dage, men tages dog af under selve træningen. Du bør nu ikke længere indtage smertestillende medicin.

## Bevægetræning (2-5 gange dagligt)

Efter 5-10 min. opvarmning (varmt vand, varmepude e.lign.) bøjes og strækkes det ødelagte ledbånd roligt igennem i alle retninger ved at benytte musklerne omkring leddet.

Når du kan gøre dette uden større smerter suppleres træningen med styrketræning og balancetræning.



## Styrketræning (2-5 gange dagligt)

Efter bevægetræningen trænes musklerne på alle sider af det skadede led. I begyndelsen uden at bevæge leddet (isometrisk styrketræning) – man kan for eksempel presse benet eller foden mod bordben, radiatorrør, væg e.lign. Senere kan du træne musklerne under bevægelse f.eks. ved at hæve og sænke mere eller mindre af din egen vægt ved hjælp af musklerne omkring det skadede led eller ved at benytte en gammel cykelslange bundet fast i et radiatorrør som modstand.

## Balancetræning (2-5 gange dagligt)

Hvis du har skadet et ledbånd på benene, skal du udføre balancetræning. Det gøres lettest på et "balancebrædt" eller en luftmadras, men kan dog også udføres med gradvis stigende sværhedsgrad uden hjælpemidler, sådan:

- 1) Stå på det skadede ben og hold balancen.
- 2) Stå på tæer på det skadede ben og hold balancen.
- 3) Stå på tæer på det skadede ben og bøj og stræk samtidig knæet.
- 4) Hold balancen på det skadede ben, mens du bøjer kroppen 90° forover i hoftelæddet og strækker det andet ben lige bagud. Kan også udføres på tæer og med samtidig bøjning og strækning af knæet.

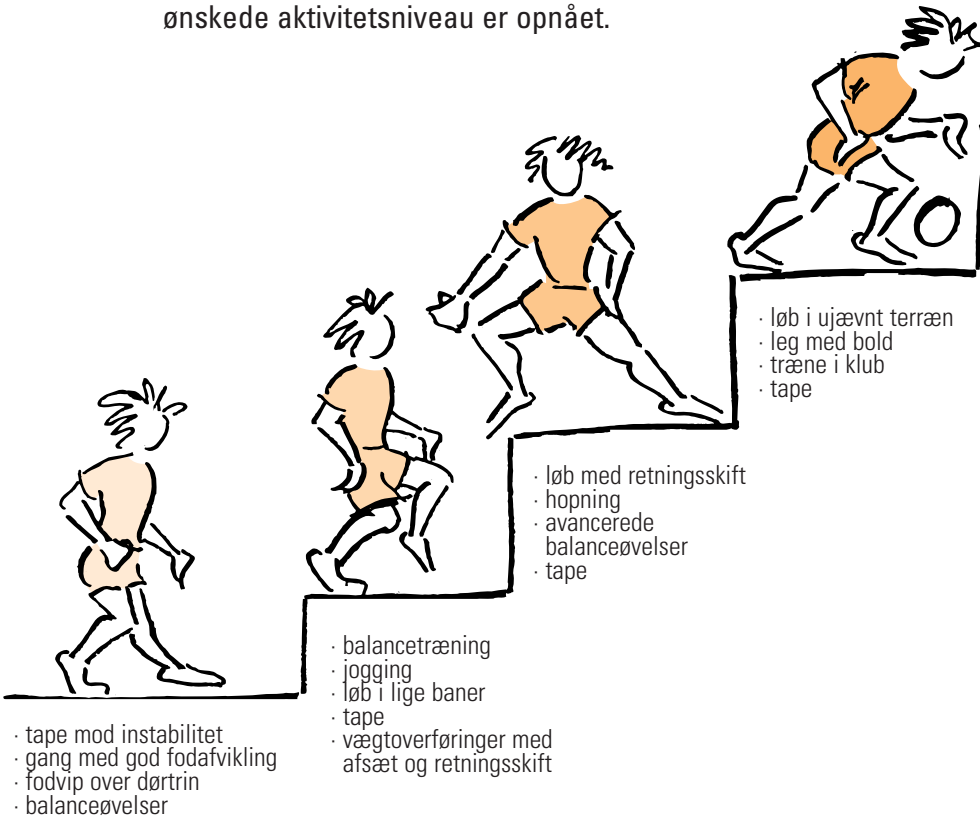
Alle øvelserne kan derudover gøres sværere ved at lukke øjnene.

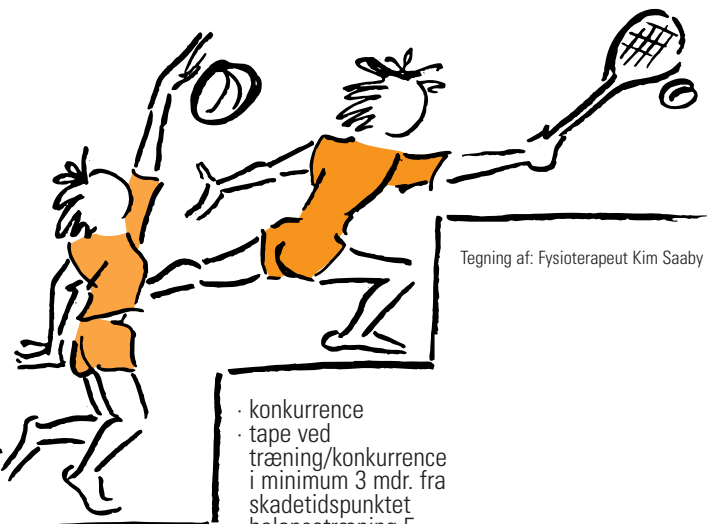
# Efter RICE behandling

Belastningen skal øges trinvist

Når du kan klare et trin uden forværrede smerter og hævelse, øges belastningen til næste trin.

Belastningsøgningen stopper når det ønskede aktivitetsniveau er opnået.





Tegning af: Fysioterapeut Kim Saaby

- konkurrence
- tape ved træning/konkurrence i minimum 3 mdr. fra skadetidspunktet
- balancetræning 5 min., 5 gange ugentligt i 3 mdr.

- springtræning
- intensivere træningen
- træne i konkurrence-situation
- tape

## Genoptagelse af arbejde og sport

Arbejde kan i reglen genoptages, når det skadede led kan bevæges uden smerte, men har du et arbejde, hvor du går meget, påbegyndes det først efter en til to dages styrke- og balancetræning.

Sport kan samtidig genoptages forsigtigt, og de første måneder bør man anvende støttende tapening.

## Litteratur

Vil du vide mere, kan følgende bøger anbefales (kan evt. lånes på biblioteket):

“Løbeskader fra A-Z”, Finn Johannsen

“Alt om løb”, Finn Johannsen

“Idrætsskader, idrætstræning”, Lars Petersson,  
Per Rentröm

“Idrætsskader”, DIF-temahæfte



Dette hæfte er udarbejdet af Finn Johannsen,  
Bispebjerg Hospital i samarbejde med Novartis (1997).

Yderligere har Novartis udgivet et hæfte om Muskelskader.

Hæfterne kan rekvireres ved henvendelse til Novartis Healthcare A/S,  
Lyngbyvej 172, 2100 København Ø, tlf. 39 16 84 00.