

FRÆDSLUEFNI

# Ökklatognun

Almennar upplýsingar



Liðband er bandvefur, byggður upp af mörgum þráðum sem liggja langsum. Liðbönd eru við alla liði líkamans og hlutverk þeirra er að halda liðunum stöðugum. Við tognun rifna liðbandaþræðir að hluta. Rifni liðbönd að fullu, er talað um liðbandaslit.

Yfirleitt er það snúningsáverki sem veldur ökklatognun. Tognunin verður oftast á liðböndum utanvert. Ökklinn bólgnar upp þegar blæðing verður undir húðinni og vefjunum í kring, því geta fylgt talsverðir verkir.

## **Greining**

Lýsing á óhappinu og læknisskoðun nægja oftast til að greina ökklatognun. Röntgenrannsókn er bætt við ef líklegt þykir að um beináverka sé að ræða.

## **Meðferð**

Fyrsta sólarhringinn eftir tognun er mikilvægt að takmarka frekari skaða. Hafa hátt undir fæti, forðast óþarfa álag, nota viðeigandi umbúðir og kæla ökkllann 20 mínútur í senn, á tveggja tíma fresti yfir daginn.

Umbúðir eru settar á eftir eðli áverkans. Algengustu umbúðir er teygjusokkur / teygjubindi sem gefur stuðning og dregur úr bólgu myndun.

Ef tognun er slæm eru stundum lagðar þrýstiumbúðir og gifsspelka.

Umbúðir eru yfirleitt hafðar á í 3-7 daga meðan mesta bólgan er að hjaðna. Taka á teygjusokk af ökkla áður en farið er að sofa.

## **Hvers má vænta**

Einstaka þurfa að koma í eftirlit á göngudeild en margir fá fyrirmæli um að taka umbúðirnar af sjálfir.

Talsverðir verkir geta fylgt ökklatognun en umbúðir draga úr verkjum. Læknir ráðleggur verkjalyf við hæfi.

Þeir sem ekki geta stigið í fótinn vegna verkja, bólgu eða umbúða þurfa hækjur í nokkra daga, en í flestum tilvikum má stíga í fótinn eins og fólk treystir sér til. Mikilvægt er að beita fætinum eins eðlilega og mögulegt er.

Forðast ætti athafnir sem auka blóðflæði og viðhalda bólgu eins og heitar sturtur, heita bakstrar og að stíga of mikið í fótinn.

## **Æfingar**

Liðkandi æfingar í baklegu eða sitjandi: Hreyfa öklann fram og tilbaka til að ná á ný upp eðlilegri hreyfigetu. Þegar dregur úr verkjum getur verið gott að hjóla á þrekhjóli.

Jafnvægi: Standa í tognaða fótinn og halda jafnvægi. Ráðlagt er standa í 15-20 sekúndur og endurtaka 4-5 sinnum. Hægt og rólega skal svo fjölga skiptum. Síðar meir er hægt að standa á óstöðugu undirlagi til að auka erfiðleikastig ef verkir leyfa.

Styrkur kálfalyftur: Lyfta sér upp á tær og síga rólega niður, 2-3 umferðir og endurtaka 10-12 sinnum. Þegar verkir leyfa er gott að gera kálfalyftur bara á tognaða fætinum.

Vatnsþjálfun: Gott er fara í sund og ganga í vatninu. Líkaminn er léttari í vatni og því getur það reynst vel að æfa göngu og þungaburð í vatni án þess þó að setja of mikið álag á tognada öklann.

## **Eftirmeðferð**

Eftir að umbúðir hafa verið fjarlægðar er oft mælt með reimuðum ökklaspelkum í 3-4 vikur og lengur ef fólk stundar íþróttir.

Eftir um tvær vikur geta flestir gengið eðlilega, en liðböndin gróa á 5-6 vikum. Verkir geta þó varað í nokkrar vikur eftir áverka, en fara minnkandi.

Rétt er að hlífa öklann við miklu álagi, svo sem íþróttaiðkun á þessu tímabili.

Eftir að mesta bólgan er farin og verkir hafa minnkað er mikilvægt að styrkja öklann til að draga úr líkum á endurteknum ökklatognunum.

Þeir sem stunda íþróttir ættu að nota ytri stuðning, t.d. ökklasokk, teip eða reimaðar ökklaspelkur í allt að 12 vikur eftir áverkann. Læknir / sjúkraþjálfari veitir frekari ráðgjöf í slíkum tilvikum.

## **Batahorfur**

Ef farið er eftir ráðleggingum, fætinum hlíft til að byrja með og farið varlega af stað í íþróttaiðkun eru góðar líkur á fullum bata.

Við endurteknar tognanir getur komið los í liðinn og þá er þörf á sérstakri meðferð.

Ef einhverjar spurningar vakna varðandi æfingarnar,  
er ráðlagt að hafa samband við sjúkraþjálfara á  
Göngudeild sjúkraþjálfunar B1 Landspítala í Fossvogi  
opin kl. 08:00 til 16:00  
Sími: 543 9134

Einnig má hafa samband við:  
Bráða- og göngudeild G3, Landspítala í Fossvogi  
opin kl. 08:00 til 23:30 alla daga  
Sími: 543 2040

ÚTGEFANDI:

LANDSPÍTALI ÁGÚST 2018

ÁBYRGÐ: HJÚKRUNARDEILDARSTJÓRI, YFIRLÆKNIR BRÁÐA-GÖNGUDEILD G3

LJÓSMYNDIR: ÞORKELL ÞORKELSSON

HÖNNUN: SAMSKIPTAÐEILD LSH

LSH-1581