

Isolerad lateral malleolfraktur

Diagnos

Isolerad lateral malleolfraktur med ringa felställning <3 mm, utan medialt status (SE-2/Weber B)

Fixering

Konservativ behandling med fotledsortos.
Eventuellt underbensgips 2 veckor i smärtlindrande syfte.
Belastning till smärtgräns.

Rehabilitering

Sjukgymnastik

Egen träning enligt träningsprogram. Patienten kontaktar själv sjukgymnast i primärvård eller privat vårdgivare vid behov av hjälp med träning. Eventuell vårdbegäran/sjukgymnastremskrivs vid läkaråterbesöket.

Dag 0

Akutmottagningen
Behandling med fotledsortos alternativt elastisk linda eller gips.
Information om förhållningssätt relaterat till aktuell behandling.
Vid ortosbehandling ges information om ortosens funktion och skötsel.
"Patientinformation vid behandling med fotledsortos"
Utprovning av lämpligt gånghjälpmedel och instruktion i gångeteknik.

Vecka 1 - 2

Röntgen och återbesök till läkare på ortopedmottagningen efter 2 veckor.
Klinisk kontroll och ställningstagande till fortsatt behandling och träning.

Vid behandling med ortos/elastisk linda påbörjas träning av fotledsrörlighet - endast plantar och dorsalflexion - samt belastning/balans enligt "Träningsprogram - fotledsfraktur" del 1.
Gångträning. Kryckkäppar/annat gånghjälpmedel används för avlastning och balansstöd så länge patienten inte kan gå utan att halta.

Patienten får träningsprogrammet av läkare/mottagningspersonal.
Vid behov av träningsinstruktion söks sjukgymnast.

Vecka 6

Ortosen avvecklas av patienten

Fortsatt/utökad rörelseträning alla riktningar, balans och styrketräning med successivt ökad belastning enligt träningsprogram - fotledsfraktur del 1 + 2.