

TIDIGT INSATT SJUKGYMNASTISK INTERVENTION ÄR EFFEKTIV EFTER AKUT FOTLEDSDISTORSION

Kristin Hultman, leg sjukgymnast och Anne Fältström, leg sjukgymnast, MSc, Sjukgymnastiken D4, Länssjukhuset Ryhov, 551 85 Jönköping, 036-321829. Ulrika Öberg, leg sjukgymnast, PhD, Futurum, Landstinget i Jönköpings län.

Introduktion: Fotledsdistorsioner är en av de vanligaste skadorna som behandlas på akutmottagningar. Generellt anses dessa skador självläka, oftast med lite eller ingen annan behandling än instruktioner om vila, kyla, kompression och högläge.

Syfte: Syftet med denna studie var att undersöka effekten av tidigt igångsatt sjukgymnastisk intervention efter en akut fotledsdistorsion .

Metod: Sextiofem patienter rekryterades från en akutmottagning på ett länssjukhus i Sverige (medelålder 35,5 år; 30 kvinnor) och randomiserades till en interventionsgrupp med tidigt igångsatt sjukgymnastik och en kontrollgrupp. Grupperna utvärderades subjektivt och funktionellt 6 veckor och 3 månader efter att skadan inträffat. Som primärt utvärderingsinstrument användes det sjukdomsspecifika Foot and Ankle Outcome Score (FAOS) för utvärdering av patientinriktad fot- och ankelfunktion efter en akut fotledsdistorsion.

Resultat: Både 6 veckor och 3 månader efter skadan hade interventionsgruppen signifikant förbättrat sig jämfört med kontrollgruppen vid utvärdering med FAOS. Vid båda utvärderingstillfällena skattar sig även interventionsgruppen signifikant bättre avseende i vilken grad de hade kunnat återfå sin tidigare fysiska aktivitetsförmåga och i hur nöjda de var med sin fot.

Slutsats: Tidig sjukgymnastisk intervention har en positiv effekt på patientinriktad fot- och ankelfunktion efter en akut fotledsdistorsion.

