

Balanceøvelser for ankelen

©www.skadefri.no

Risikoen for en ankel-skade kan halveres ved at træne balanceøvelser, og har du først forstuvet ankelen én gang er det specielt vigtigt at du træner ankel-kontrol og balance!

Her har du en række balanceøvelser - med øgende vanskelighedsgrad. Øvelserne kan sagtens tilpasses din idræt; brug fantasien! Stå med strakte knæ sådan at du først og fremmest bruger ankelen til at holde balancen. Målet er at have hofte, knæ og ankel i en lige linje - og i mindst mulig grad bruge armene og overkroppen til at hjælpe dig!

Når du har fuld kontrol over en øvelse kan du gå til næste vanskelighedsgrad.



Hvis det bliver for enkelt at stå på gulvet, så gør øvelsen vanskeligere ved at stå på en klods eller en dørtærskel. Sving efterhånden benet hurtigere, så du skal arbejde endnu mere i ankelen. Du kan øge vanskeligheden ved at spille med en bold eller stå på tværs af klodsen.



En øvelse for at styrke læg-muskulaturen og få bedre balancener at gå på tå. Vær opmærksom på at ankelleddet er i neutral stilling, dvs. at du ikke "vrikker" fra side til side. I tillæg kan du rulle på foden mens du går og afslutte bevægelsen med en tåhævning.



Balanceøvelserne kan gøres vanskeligere ved at træne på en balancemåtte. Før benet i alle retninger og med forskellig hastighed uden at du kompenserer med armene. Husk at stå med strakte knæ.



Træd op på en balancemåtte. Hop op på måtten fra flere sider og hold balancen i 2-3 sekunder.



Højere hop og længere skridt øger vanskelighedsgraden. Hurtige indhop på måtten gør det meget vanskeligere at stabilisere ankel- og knæleddet. Øvelsen er også en fin øvelse for knæene. Prøv at bibeholde en lige linje gennem hofte, knæ og ankel.



Tilrettelæg balanceøvelserne efter den sportsgren du dyrker. Her findes der ikke begrænsninger, for eksempel jonglér med en bold mens du står på et ben på måtten. Skift ben efter 10-15 sekunder eller når du bliver træt.



Træd ned på en måtte og hold balancen, variér højden du går ned fra og øg efterhånden til hop ned på måtten. Det er vigtigt at holde benet strakt og at stabilisere i hofte, knæ og ankel.



Tå-hævninger kan også gøres på en balancemåtte. Vanskeligere bliver det hvis du står på kanten af måtten. Brug først tå-hævning med to ben, derefter med et ben.



Stå på balancebrædt - først at stå på to ben. Husk strakte knæ. Prøv at holde brættet i ro uden at kompensere med armene. Når det bliver for enkelt at stå på to ben, prøv at balancere på ét ben. Skift ben efter 15-20 sekunder.



Når det bliver for enkelt at stå på balancebrættet, spil med en bold, jonglér og leg med bolden. Alle typer jonglering med bold kan inkluderes og tilpasses forskellige idrætsgrene. Men husk fortsat at fokusere på strakte ben og ankelkontrol!



En anden udfordring er at stå på balancebrædt eller -måtte med lukkede øjne. Find først balancen - luk derefter øjnene. Når øvelsen bliver for let kan du også lægge balancemåtten op på et balancebrædt.



Tag efterhånden bolden med, men husk altid knæ over tå.



Et alternativ når du træner balance er at træne med elastik. Sæt elastikken fast til et håndtag e.l. Elastikken giver modstand og du kan trække i flere retninger og med forskelligt tempo. Skift ben efter 10-15 sekunder. Øvelsen bliver vanskeligere når du træner med lukkede øjne. Øvelsen bliver endnu vanskeligere ved at stå på en måtte og efterhånden lukke øjnene.



Balanceøvelserne kan også varieres ved at bruge BOSU. Man kan stå på den på to ben, på et ben, gå op og ned, hoppe på og af. Husk altid knæ over tå-position og træne på to-bens landinger.



Det at stå på runde bløde puder er en god variation. Brug fantasien for at gøre underlaget ustabil. Det er altid vigtigt at have knæet i en linje over ankelledet ved alle ankeløvelserne. Skift ben efter 10-15 sekunder. Har du haft en ankelsskade eller døjer med en ustabil ankel bør øvelserne gøres efter
-"10-5-10 regelen": 10 minutter daglig -5 gange i ugen - i 10 uger

På www.skadefri.no findes en video-gennemgang af alle øvelserne.

Oversat fra
<http://www.klokavskade.no/no/Skedefri/Fotball/SPILLEKLAR/>
januar 2009 af
Fysioterapeut Tom Boysen, DBU & Herlev Fysioterapi & Træningsklinik