

Skręcenie stawu skokowego nie może być "zostawione samemu sobie", powinno być leczone w zależności od stopnia uszkodzenia tkanek. W dużym uproszczeniu pierwsze skręcenie stawu skokowego leczymy:

- **Pierwszy stopień** - unieruchomienie względne czyli 10 - 14 dni bandaż elastyczny, opaska neoprenowa lub po prostu wysoki (powyżej kostki) but do chodzenia, chłodzenie, fizykoterapia stymulująca gojenie (Pole Magnetyczne, Laser) i stopniowa odbudowa równowagi mięśniowej, propriocepcji i sensomotoryki. Powrót do sportu nie wcześniej niż 6 tygodni
- **Drugi stopień** - Unieruchomienie bezwzględne mocny stabilizator lub nawet "miękki gips" na około 3 tygodnie i doleczenie w stabilizatorze do 6 -12 tygodni. Opieka fizjo i fizykoterapeutyczna. Niezbędna odbudowa czucia głębokiego i sensomotoryki. Powrót do sportu nie wcześniej niż 8 tygodni
- **Trzeci stopień** - pilny zabieg operacyjny - naprawa uszkodzonych więzadeł z ewentualnym ich wzmocnieniem. W przypadku braku zabiegu bezwzględne unieruchomienie do 6 tyg. 4 tygodnie "miękki gips" doleczenie w stabilizatorze do 12 tygodni. Zakaz obciążania w unieruchomieniu nawet do 3 tygodni.

Wbrew panującej opinii powrót do treningów i uprawiania sportu nawet po uszkodzeniu I stopnia nie następuje po 2 tygodniach od urazu. Tkanka więzadłowa nie jest w stanie zagoić się w tak krótkim czasie - podstawowe gojenie związane z tworzeniem blizny i wbudowywaniem do niej kolagenu to około 6 tygodni. Odbudowa propriocepcji i pewności nogi niezbędnej w sporcie zajmuje jeszcze więcej czasu.

[Schorzenia i urazy staw skokowego \(kliknij aby dowiedzieć się więcej o schorzeniach i urazach \)](#)

Konrad Malinowski