

## Maskinoversættelse til analysearbejde

lokaliseret på [www.guyanusa.com](http://www.guyanusa.com)

### **Ankel og Wrist forstuvning**

En forstuvning er, hvad der sker når et ledbånd strækker eller tårer.

En forstuvning opstår når ledbånd - de stærke bånd af væv, der forbinder knogler inden for en fælles - strække eller rive.

Ankel og wrist forstuvninger, to af de mest almindelige skader blandt cheerleaders, kan medføre når ligament har lidt et hårdt, akavet eller unaturligt landing.

Symptomerne på en forstuvning er svært at afskedige; de omfatter smerter og/eller ømhed, hævelse, blå mærker, kulde eller følelsesløshed i foden og/eller hånd, manglende evne til at gå eller bære vægten på den fælles og svær stivhed.

Den mest almindelige behandling for en forstuvning er hvile, is, kompression og elevation.

Og afhængig af sværhedsgraden af forstuvning, det kan føre til kronisk ustabilitet hvis venstre ubehandlet.