

1 Smärta över malleolen OCH

Palpationsömhet över dorsala randen av den laterala or mediala malleolen

ELLER

Foten oförmögen att bära fyra steg

2 Smärta över fotens mittparti OCH

Palpationsömhet över basen på det 5:e metatarsalbenet ELLER Navicular-benet

ELLER

Foten oförmögen att bära fyra steg

**Röntgen av fot och underben om
1 eller 2 är uppfyllda**

Annars: Elastisk linda, tejp, ev. ortos, samt information (proprioceptiva övningar, t.ex. stå på ett ben och samtidigt borsta tänderna)

Akut omhändertagande (PRICE)

Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation

Only applicable on adults (>18 years) with isolated injury