|  |  |
| --- | --- |
| **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 borstal tänderna)

**Akut omhändertagande (PRICE)**Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation

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