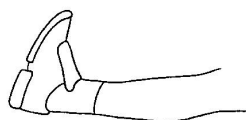
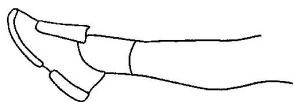
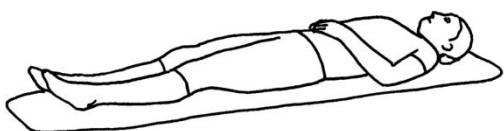
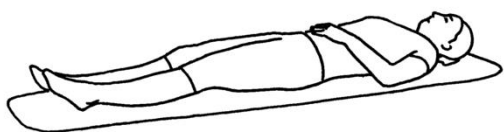

Fysioterapeuter Ortopeden Sunderby Sjukhus



Ryggliggande eller sittande.

Utför kraftiga fottramp dvs böj och sträck vristen uppåt/nedåt.



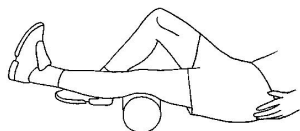
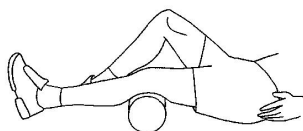
Ryggliggande.

Tryck ned knävecken mot underlaget och spänn skinkorna. Håll ca 5 sekunder - slappna av.



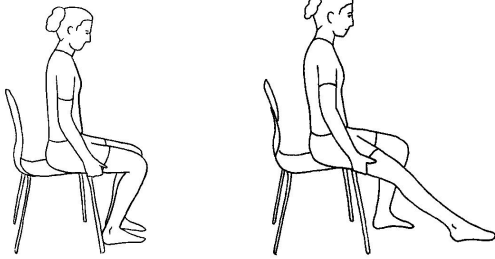
Ryggliggande.

Böj och sträck i knät genom att låta foten glida längs med underlaget.

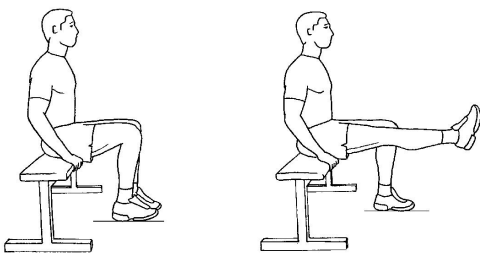


Ryggliggande.

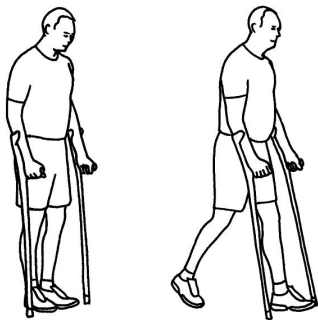
Lägg en rulle under knät. Vinkla foten uppåt mot dig, pressa ned knävecket mot rullen och sträck i knät, håll ca 5 sekunder - slappna långsamt av.



Sitt på kanten på en stol med bägge fötterna på golvet. Böj i knät, sträva efter att foten ska komma så långt bak som möjligt.



Sittande på stol.
Sträck i knät och vinkla foten uppåt mot dig. Håll ca 5 sekunder - slappna långsamt av.



Försök att normalisera ditt gångmönster, sätt först i hälen och rulla över foten. Använd 1-2 kryckkäppar så länge du haltar.

Det är operatören som beslutar HUR MYCKET du får belasta benet. För minskad svullnad/smärtlindring, använd kyla/is ca 15 minuter vid behov. Om du har svullnad i benet, ligg med foten ovan hjärthöjd och utför fottramp (se övning 1).