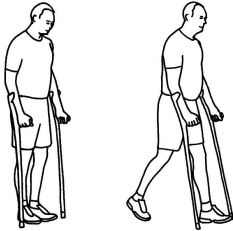


Fysioterapeuter ortopederna Sunderby sjukhus

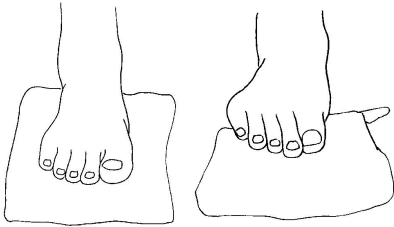
Träna enligt programmet 3-4 gånger/dag.



Använd kryckor/krycka så länge du haltar.

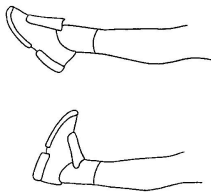
Tänk på att ta lika långa steg med båda benen och först sätta ned hälen och "rulla över foten".

Om du har svullnad i benet, ligg med foten ovan hjärthöjd och utför fottramp (se övning 3). Du kan även använda stödstrumpa för att minska svullnaden. Vid långvarigt sittande, lägg upp foten på en stol eller pall.



Sitt på en stol med fötterna på golvet. Lägg en handduk under foten. Försök att skrynkla handduken genom att böja tårna.

Upprepa ggr.



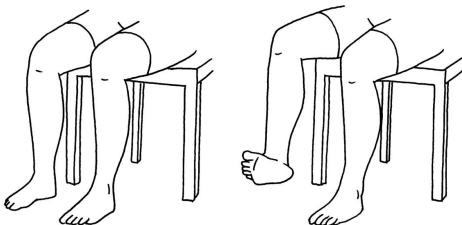
Sitt eller ligg ner.

A. Böj och sträck vristen maximalt.

Upprepa ggr.

B. Gör cirklar med fotleden

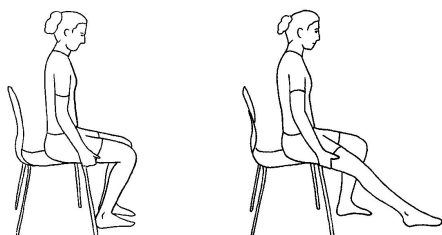
Upprepa ggr.



Sitt med fötterna på golvet.

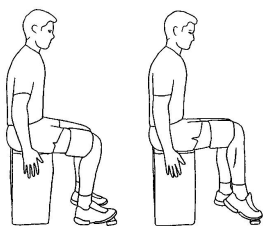
Lyft turvis upp inre sidan av foten (stortån) och yttre sidan av foten (lilltån). Håll knät stilla hela tiden.

Upprepa ggr.



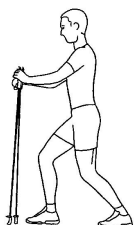
Sitt på kanten på en stol med bägge fötterna på golvet. Böj i knät och för foten bakåt så långt du kan utan att hälen lättar från golvet. Håll kvar      sek. För sedan fram foten så långt du kan, håll fotsulan mot golvet.

Upprepa    ggr.



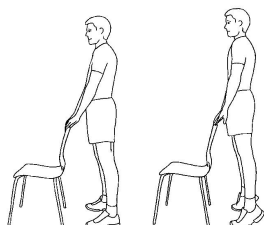
Sitt på en stol och utför tåhävningar.

Upprepa    ggr.



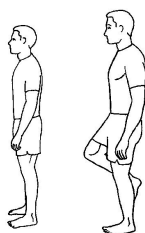
Stå med benet du vill tänja bakom det andra. Tänk hälsenan genom att trycka ned hälen medan du böjer knät.

Håll 30 sekunder.

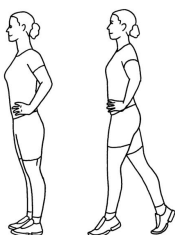


Stöd dig med båda händerna mot en stadig möbel. Stå med fötterna höftbrett. Utför tåhävningar.

Upprepa    ggr.



Stå på foten du vill träna och lyft motsatt fot, försök bibehålla balansen. Övningen kan göras svårare genom att du sluter ögonen eller gör cirklar/åttor med andra benet.



Gå på tå och gå på häl.