

Träningsprogram bristning hälsena, vecka 7

Träna enligt träningsprogrammet 3-4 gånger/dag.

Fotledsböjning

Böj upp fotleden så långt du kan sträck sedan nedåt så långt det går, håll kvar några sekunder. Det får strama i hälsenan men inte smärta!

Upprepa 20 gånger.



Utåtvinkling

Vinkla fötterna utåt, fotsulorna från varandra. OBS! Rörelsen sker i fotleden, undvik medrörelse i höfterna.

Upprepa 10 gånger.



Inåtvinkling

Vinkla fötterna inåt, fotsulorna mot varandra. OBS! Rörelsen sker i fotleden, undvik medrörelse i höfterna.

Upprepa 10 gånger.



Fånga handduk

Lägg en handduk på golvet, sätt foten på den och fånga upp handduken med tårna. Räta sedan ut den igen.

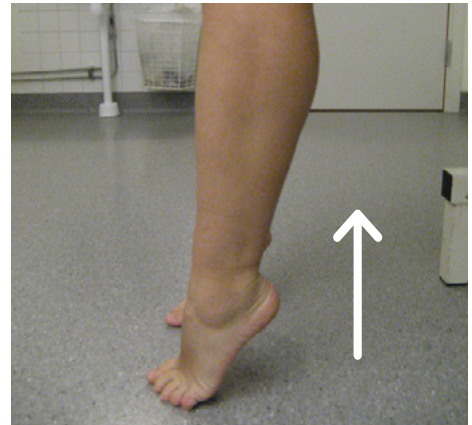
Upprepa 5-10 gånger.



Sittande tåhävningar

Tåhävningar i sittande. Utför övningen långsamt, aktivera vadmuskeln.

Upprepa 10 gånger.



Framåt – bakåt

I sittande: För foten framåt och bakåt så långt du kan. Hela fotsulan ska vara i golvet. Håll 5 sekunder i varje ytterläge.

Upprepa 10 gånger.



Tänk på:

- Använd kryckor tills du kan gå utan att halta.
- Läs igenom informationsmaterialet angående fortsatta aktiviteter och regim för att undvika komplikationer.
- Kontakta en fysioterapeut/sjukgymnast för fortsatt träning.

Lycka till!

Fysioterapeuterna Capio specialistvård i Motala
Tel: 010-104 78 95