

Träningsprogram efter opererad hälseneruptur.

Vanligtvis får du gips i cirka 2-3 veckor, som sedan byts ut till en ”Brolinstövel”. Du kommer att få exakta instruktioner om vad som gäller dig av din läkare/sjukgymnast.

Vila med foten i högläge för att minimera svullnaden. Träna nedanstående övningar 1-2 ggr/dag, cirka 5-15 repetitioner i 3 omgångar (öka antalet successivt). Övning 1 ska dock göras flera gånger/dag.

Ta gärna kontakt med sjukgymnast när du kommer hem, för fortsatt hjälp med träning efter avgipsning.

Ryggliggande

1. Knip och spreta med tårna.

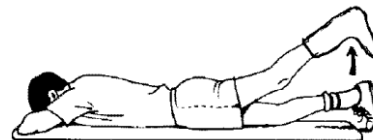


2. Ligg på rygg och lyft benet med rakt knä cirka 1 dm.



Magliggande

3. Ligg på mage och lyft benet cirka 10 cm - sänk sedan långsamt ned igen.

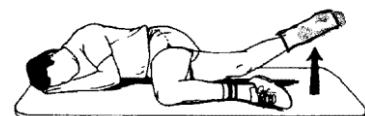


Sidliggande

4. Ligg på ”friska sidan” med gipsade benet överst i en rak linje utmed kroppen. Spänn låret, lyft benet cirka 10 cm och sänk ned igen.



5. Ligg på ”gipsade sidan”, lyft det gipsade benet uppåt och sedan sakta ned igen.



Sittande

6. Sitt och lyft upp underbenet så att knät blir så rakt som möjligt. Håll kvar några sekunder och sänk ned igen.



LYCKA TILL!