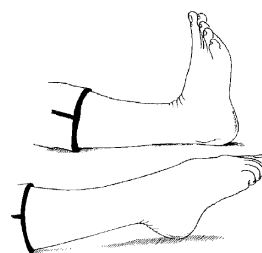


Träningsprogram 2 veckor efter hälseneruptur (ortosbehandling)

Du får belasta foten till smärtgränsen, använd kryckkäppar för avlastning. Använd ilägg i din vanliga sko (den icke-skadade sidan) för att minska benlängdsskillnaden. När du ligger ned får du ta av ortosen för att lufta huden. För att undvika eller minska svullnad kan du placera foten i högläge, på en stol eller dylikt.

Träna nedanstående övningar 3 ggr/dag.

1. Ortosen ska tas av för träning av fotledsrörlighet. Du ska aktivt vinkla foten uppåt till neutralläge (90°) och sedan nedåt så långt det går. Upprepa 20 gånger.



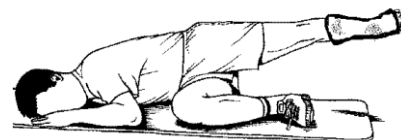
2. Knip och spreta med tårna. Upprepa 20 gånger.



3. Sträck på benet när du sitter på en stol. Upprepa 10 gånger.



4. Ligg på friska sidan med skadade benet överst. Spänn låret, lyft benet i höjd med bäckenet och sänk långsamt ner igen. Upprepa 10 gånger.



LYCKA TILL!