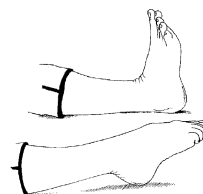


# Träningsprogram 4 veckor efter hälseneruptur (ortosbehandling)

Fortsätt att gå med kryckkäppar och kom ihåg att ta av ortosen regelbundet för luftning av huden. Den tredje och sista kilen i ortosen tas bort nästa vecka, dvs 5 veckor efter skadan. Vid nästa återbesök träffar du både läkare och sjukgymnast, ta med lämpliga skor till det tillfället.

Utför träningsprogrammet 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.



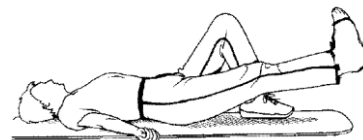
3. Sträck på benet när du sitter på en stol. Upprepa 10 gånger.



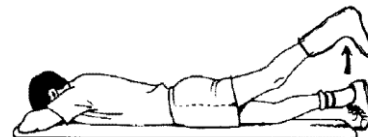
4. Ligg på friska sidan med skadade benet överst. Spänn låret, lyft benet i höjd med bäckenet och sänk långsamt ner igen. Upprepa 10 gånger.



5. Ligg på rygg och lyft benet en liten bit från underlaget. Sänk långsamt ned igen. Upprepa 10 gånger.



6. Ligg på mage och lyft benet en liten bit från underlaget. Sänk långsamt ned igen. Upprepa 10 gånger.



LYCKA TILL!