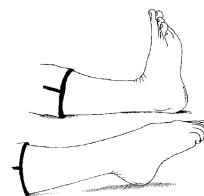


Träningsprogram 7 veckor efter hälseneruptur (ortosbehandling)

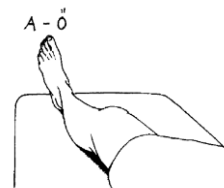
Du får belasta foten till smärtgränsen, använd kryckkäppar för avlastning och för att få ett bra gångmönster. För att undvika eller minska svullnad placeras foten i högläge, använd gärna stödstrumpa dagtid. Använd ilägg i båda skorna i 2 veckor både inom- och utomhus. Du bör inte köra bil på ytterligare 4 veckor.

Utför träningsprogrammet 3 ggr/dag.

1. För foten uppåt så långt du kan. Håll kvar ca 5 sekunder
Trampa nedåt med foten så långt du kan. Håll kvar ca 5 sekunder. Upprepa 10 gånger.



2. Skriv alfabetet med foten.



3. Tåhävningar i sittande. Upprepa 10 gånger.



4. Balansträning. Stå med den skadade foten bakom den friska, ca 30 sek. Försvåra övningen genom att blunda eller röra på armarna.



LYCKA TILL!