OBS! Utskriven version kan vara ogiltig. Verifiera innehållet.

Gäller för: Södra Älvsborgs Sjukhus
Innehållsansvar: Emil Steen, (emist1), Teamledare
Granskad av: Emil Steen, (emist1), Teamledare
Godkänd av: Jerker Nilson, (jerni1), Chefläkare

Giltig från: 2026-08-10
Giltig till: 2028-08-10

Hälseneprogram 2, SÄS

Övning 1

Forttramp upp och ned, håll knäna raka. Rörelsen ska inte ge obehag eller smärta. Upprepa 20 gånger.





Övning 2

Vinkla fötterna inåt och utom om vartannat. Håll knäna stilla.

Upprepa 10 gånger.





Övning 3

Håll hela fotsulan mot golvet. Glid med foten sakta framåt och bakåt.

Upprepa 10 gånger.





VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Övning 4

Sittande tåhävning med hela framfoten i golvet.

Upprepa 20 gånger.





Sittande hälhävning.

Upprepa 20 gånger.

Övning 5

Tyngdöverföring, sida till sida: Belasta hela foten på stå-benet. Känn att stå-benets muskler aktiveras, framförallt i sätesmuskeln. Upprepa 10 gånger.





Övning 6

Förberedande gångövning: Stående tramp med bok eller rullad handduk under hälarna. Luta mot vägg. Trampa hälarna. Luta mot vägg. Trampa hälarna mjukt växelvis upp och sedan ner. Fokusera på stabila höfter, avspända tår och följsamma knän. Upprepa 20 gånger.





Rubrik: Hälseneprogram 2, SÄS
Dokument-ID: SAS9642-738863596-551
Version: 4.0

Övning 7

Gångövning: sätt i lugn takt, den ena foten direkt framför den andra. Tänk att du går och balanserar på en lina. Använd kryckor tills du är bekväm med de.





10 steg framlänges.

10 steg baklänges.

Kontaktuppgifter

Ansvarig fysioterapeut:

Telefon: 033-616 12 79

1177 – tryggt om din hälsa och vård

Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden.

www.1177.se

OBS! Utskriven version kan vara ogiltig. Verifiera innehållet.

Information om handlingen

Handlingstyp: Patientinformation

Gäller för: Södra Älvsborgs Sjukhus

Innehållsansvar: Emil Steen, (emist1), Teamledare

Granskad av: Emil Steen, (emist1), Teamledare

Godkänd av: Jerker Nilson, (jerni1), Chefläkare

Dokument-ID: SAS9642-738863596-551

Version: 4.0

Giltig från: 2026-08-10

Giltig till: 2028-08-10