

Plattsfotsrekonstruktion - Tidig mobilisering

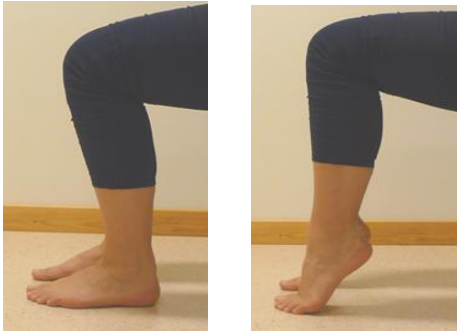
(Vid 3 veckor och lock och låda)

Hemträningsprogram

Använd kryckor eller lämpligt hjälpmedel för att kunna gå utan att belasta för mycket på den opererade foten. Du ska fortsätta **stegmarkera** med neutralställt gips.

Utför programmet 3 gånger per dag

	1) Trampa upp och ner med foten <i>Upprepa 2 x 20 gånger</i>
	2) Böj och sträck tårna <i>Upprepa 2 x 20 gånger</i>
	3) Sitt med foten på golvet. Glid framåt och bakåt med foten utan att lyfta fotsulan från golvet. <i>Upprepa 2 x 20</i>

	4) Sittande tåhävningar. <i>Upprepa 2 x 10 gånger</i>
	5) Berör din fot. Ta mjukt ut rörlighet i fotens och tårnas leder. Massera ärren med små cirkelrörelse eller lätta tryck.

.....

1177.se

Programmet är kopplat till din behandling som du fått i samband med ditt besök på sjukhuset

