

## FOT BAS – Hemträningsprogram

### Cirkulation

Efter skada och gipsbehandling svullnar foten lättare. Vid svullnad och för att förebygga svullnad:

- Lägg foten horisontellt när du sitter
- Vid behov använd stödstrumpa
- Strykningar och lätt massage minskar svullnad.



**Pumpa med kraftiga fottramp 20–40 ggr varje vaken timma**

**Utför programmet 3–5 ggr / dag:**

### Rörlighet

1) Håll hela fotsulan mot golvet. För foten framåt och bakåt. Försök att öka rörelsen med mjuka kontrollerade vändningar.

Utför 2 x 10–40 repetitioner.



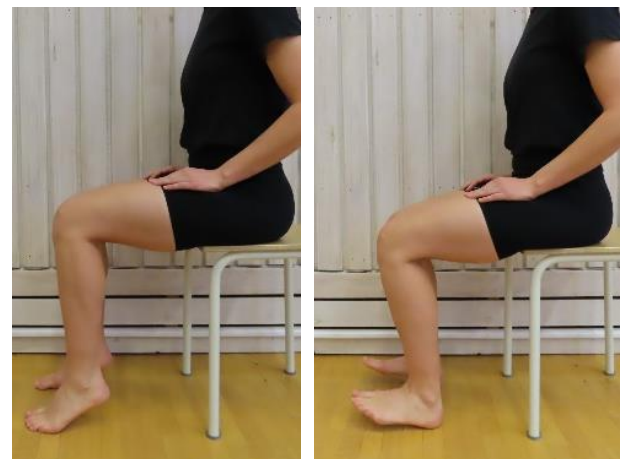
### Aktivering

1) Sittande tåhävning med hela framfoten i golvet och avspända tår. Vristen skall peka rakt fram genom hela rörelsen.

Utför 2 x 10–40 repetitioner.

2) Lyft framfoten med avspända tår.

Utför 2 x 10–40 repetitioner.



## Du som får belasta på foten:

### Tyngdöverföring i sidled

1) Flytta vikten från ben till ben. Behåll jämn belastning över hela foten.

Låt andra benets häl släppa kontakten med golvet.

Håll en lodlinje från axel genom höften ner till foten.

Utför 2 x 10–20 repetitioner.



### Gång

**Använd kryckor efter behov och ordination.** Det är bättre att använda kryckor tills du kan gå normalt utan hålta. Försök att träna många korta stunder under dagen

1) Gå framlänges. Fokusera på att gå så normalt som möjligt. Börja med att sätta ned hälen för att sedan rulla över hela foten. Försök att ta lika långa steg.

2) Gå baklänges. Sätt i framfoten och bromsa långsamt och kontrollerat ned hälen mot golvet. Börja med korta steg.



sahlgrenska.se

1177.se

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

[www.sahlgrenska.se](http://www.sahlgrenska.se)