
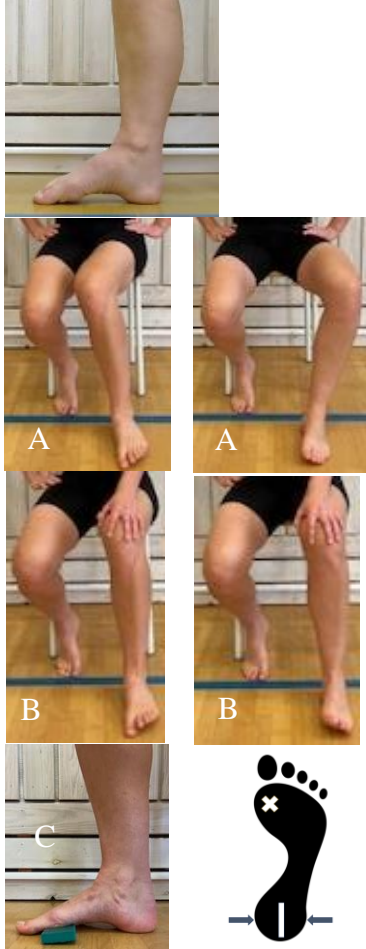



## Fot 1 - Hemträningsprogram

### Utför hela programmet 3–5 gånger per dag

<p style="text-align: center;"><b>Rörlighet</b></p> <p>Svep framfoten från sida till sida med ett stöd mellan knäna. Håll knän och hälar stilla. Insida respektive utsida av framfoten får släppa golvet i ytterläget.</p> <p>Utför 2 x 10–40 repetitioner.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Funktion</b></p> <p>1) Kupa foten med avspända tår. Utför 2 x 10–40 repetitioner.</p> <p>2) Vicka häl</p> <p>A. Vicka hälen från insida till utsida.</p> <p>B. Fortsätt vicka hälen från insida till utsida men håll knäet stilla</p> <p>C. Håll hälen stilla i mittlinjen. Pressa ner och släpp upp basen på stortån (krysset) utan att vicka på hälen.</p> <p>Upprepa några gånger av varje så att du känner att du får till rörelsen.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Styrka</b></p> <p>Sittande tåhävning med hela framfoten i golvet, vristen skall peka rakt fram genom hela rörelsen. Utför 2 x 10–20 repetitioner.</p> <p><b>Tips:</b> Håll en tennisboll mellan hälarna för ökad aktivering av fotens muskler</p>	

### Funktion

#### 1) Vrid knäna inåt/utåt

Känn hur belastningen på foten påverkas. Stanna där du känner att du har jämn belastning på hela foten.

Upprepa några gånger.

#### 2) Res dig upp och sätt dig ner med kontroll.

Håll jämn belastning över hela foten genom rörelsen.

Knäna skall peka rakt fram över foten.

Utför 2 x 5–10 repetitioner.



### Tyngdöverföring

**A.** Stå i gångstående med främre benet lätt böjt.

**B.** Flytta fram tyngden över det främre benet / stå-benet, det bakre benets häl släpper kontakten med golvet.

**C.** Sträck upp i knä- och höft på stå-benet med hälen kvar i golvet. Tänk att du skall bli så lång som möjligt.

Gå långsamt tillbaka till startposition och upprepa övningen.

Utför 2 x 10–20 repetitioner.



### Förslag på gångövningar:

Gå på linje, gå med höga knän, gå i sidled.

sahlgrenska.se

1177.se



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