

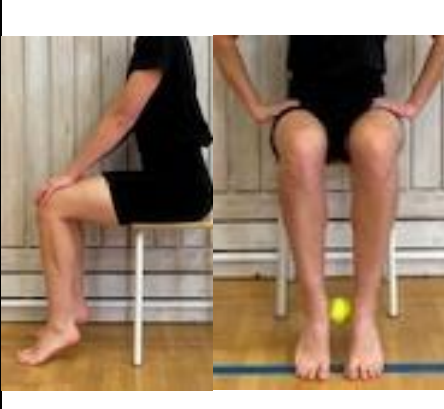


Fot 1 - Hemträningsprogram

Utför hela programmet 3–5 gånger per dag

<p style="text-align: center;">Rörlighet</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;">Funktion</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Kupa foten med avspända tår. 2) Vicka hälen från insida till utsida men håll knäet stilla. Upprepa några gånger och avsluta med att belasta mitt under hälen. 3) Placera gummibandet under stortåbasen (X). Positionera knäet ovanför foten och dra i gummibandet. Vicka knäet långsamt utåt, håll kvar några sekunder utan att tappa gummibandet. <p>Fokus ligger på att hitta funktionen. Ett lagom antal repetitioner kan vara 1-2x10-20 per övning, växla gärna mellan övningarna.</p>	
<p style="text-align: center;">Styrka</p> <p>Sittande tåhävning med hela framfoten i golvet, vristen skall peka rakt fram genom hela rörelsen.</p> <p>Utför 2 x 10–20 repetitioner.</p> <p>Tips: 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