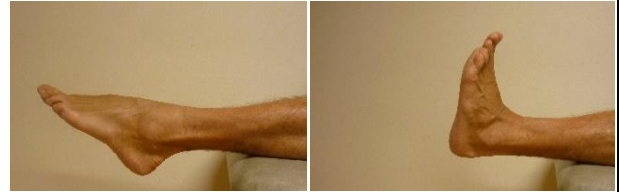


Calcaneus - Hemträningsprogram

Cirkulation

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

- Lägga 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 hela programmet 3–5 gånger per dag

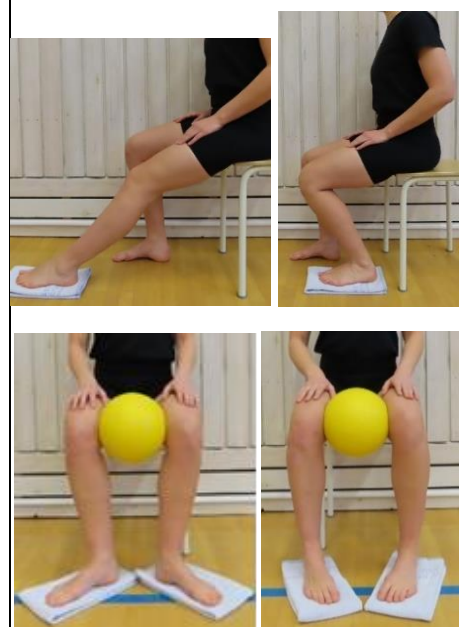
Rörlighet

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.

2) 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.

Utför 2 x 10–40 repetitioner.



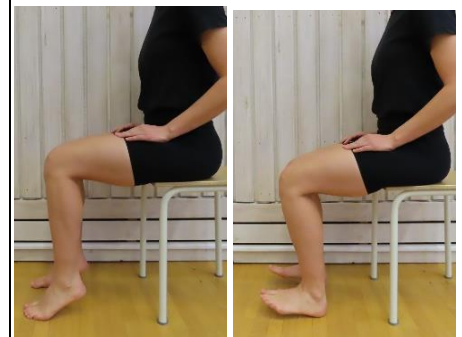
Aktivering

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

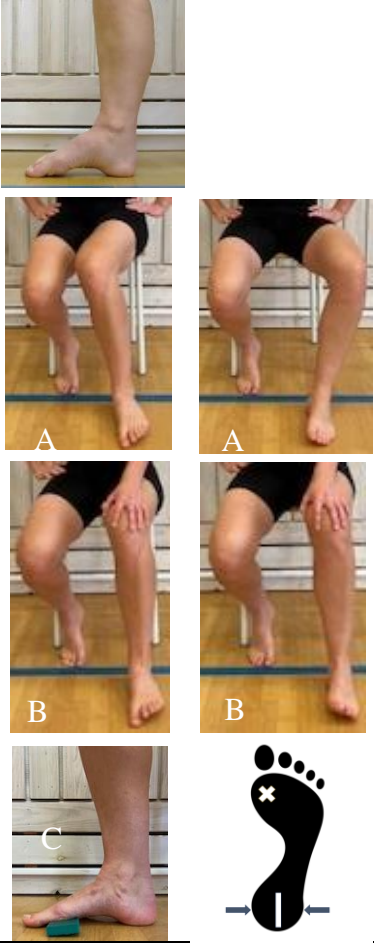

Utför 2 x 10–40 repetitioner.

2) Lyft framfoten med avspända tår.

Utför 2 x 10–40 repetitioner.



Utöka obelastad rörlighetsträning efter ca 3 veckor enligt nedan:

<p style="text-align: center;">Funktion</p> <p>1) Kupa foten med avspända tår.</p> <p>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;">Aktivering</p> <p>Sittande tåhävning med hela framfoten i golvet, vristen skall peka rakt fram genom hela rörelsen. Tennisboll eller liknande mellan hälarna för utökad aktivering.</p> <p>Utför 2 x 10–20 repetitioner.</p>	
<p>Gång:</p> <p>Använd kryckor eller lämpligt hjälpmedel för att kunna gå utan att belasta på den skadade foten.</p> <p>Använd aktiv gångrörelse i höft och knä på den opererade sidan utan belastning på foten.</p>	

