

## Fot – Calcaneus I

### Hemträningsprogram

Träningsprogrammet skall utföras 3 – 5 gånger per dag.

	<p>1) Böj och sträck maximalt i tårna.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>2) Böj och sträck maximalt i fotleden.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>3) Vinkla foten:</p> <p>a) Utåt så långt det går.</p> <p><i>Håll kvar i ytterläge, 5 sekunder</i></p> <p><i>10 gånger</i></p> <p>b) Inåt så långt det går, så att fotsulorna riktas mot varandra.</p> <p><i>Håll kvar i ytterläge, 5 sekunder</i></p> <p><i>10 gånger</i></p> <p><b>Både 3a) och 3b) kan med fördel utföras i sittande med hälen vilad mot golvet.</b></p>

	<p>4) Spänn lårmuskeln och lyft benet med rakt knä.</p> <p>Håll kvar några sekunder.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>5) Rulla en mjuk boll under foten i olika riktningar.</p> <p><i>Tid: Någon minut</i></p>
	<p>6) Sittande tåhävningar. Med alla tårna i golvet, pressa tår och framfot i golvet, så att hälen lyfts. Sänk sakta tillbaka.</p> <p><i>2 x 10 gånger</i></p>
	<p>7) Rita cirklar med opererad fot.</p> <p>a) Medsols, 5 gånger</p> <p>b) Motsols, 5 gånger</p>
	<p>8) Beröring av foten. Greppa runt foten med ett fast, jämnt tryck. Starta från tårna, mot hälen och upp över hälsenan.</p> <p><i>5 gånger</i></p>

