
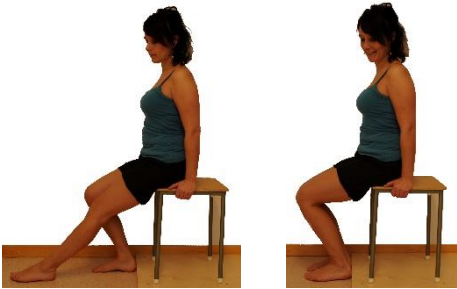
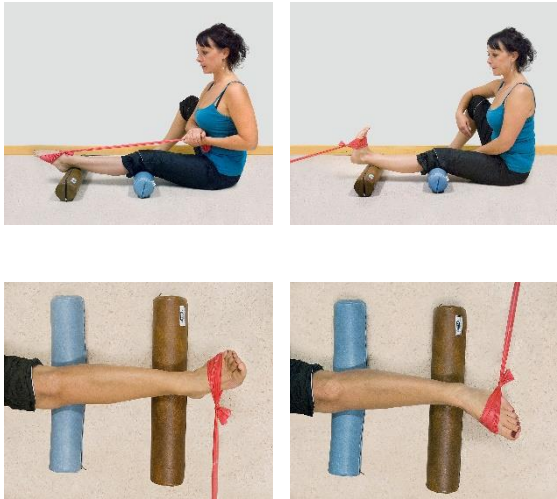


Fot – Calcaneus II

Hemträningsprogram

Träningsprogrammet skall utföras 3 – 5 gånger per dag.

	<p>1) Rita cirklar med opererad fot.</p> <p>a) Medsols, 2 x 20 gånger</p> <p>b) Motsols, 2 x 20 gånger</p>
	<p>2) Töjning av fotens undersida.</p> <p>Med hela foten mot underlaget.</p> <p>Håll kvar i 30 sekunder.</p>
	<p>3) Med <u>hela</u> fotsulan i golvet.</p> <p>Böj och sträck i knät så att foten glider så långt fram du kan – så långt bak du kan.</p> <p><i>Upprepa: _____ gånger</i></p>
	<p>4) Tryck foten, med motstånd från gummiband:</p> <p>a) Neråt</p> <p>b) Uppåt</p> <p>c) Utåt</p> <p>d) Inåt</p> <p><i>Upprepa: _____ gånger</i></p>



5) I sittande.

Med foten i ett så kallat neutralläge.

Sträck i höft och knä med ett motstånd från ett gummiband, som fästes om foten.

Upprepa: _____ gånger



.....
.....
sahlgrenska.se

1177.se

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

www.sahlgrenska.se