





## Fot – Charcot I Hemträningsprogram

Träningsprogrammet skall utföras 3 – 5 gånger per dag.

	<p>1) Böj och sträck maximalt i tårna. <i>Upprepa 20 gånger</i></p>
	<p>2) Cirkulationsträning. Sängcykling. Böj och sträck växelvis i knäna. <i>2 x 20 gånger</i>  Avsluta med att ta ut full rörlighet i knäleden, både sträck och böj.</p>
	<p>3) Sitt på stol och sträck i knäleden. Håll kvar några sekunder. <i>2 x 10 gånger</i></p>
	<p>4) Ligg på mage (eller stå lätt lutad mot ett bord). Lyft foten tills höften är sträckt. Håll kvar några sekunder. <i>2 x 10 gånger</i></p>



- 5) Ligg på rygg med underbenen på en förhöjning.  
Tryck underbenen mot underlaget så rumpan lyfter sig.  
Håll kvar några sekunder.

*2 x 10 gånger*



- 6) Sitt på stol med händer på karmstöd.
- a) Ta tag i armstöd och tryck dig uppåt.  
*5 – 10 x 2 gånger*
- b) Rodd-övning.  
Håll kvar några sekunder  
*10 x 3 gånger*

Du får också cykla med lätt belastning på motionscykel, 2 x 15 minuter



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

1177.se

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

[www.sahlgrenska.se](http://www.sahlgrenska.se)