





## Fot – Charcot II

### Hemträningsprogram

Programmet 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. Ha foten utanför brits/sängkant.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>3) Vinkla foten:</p> <p>a) Utåt så långt det går. Håll kvar i ytterläget 5 sekunder.</p> <p><i>10 gånger</i></p> <p>b) Inåt så långt det går, så att fotsulorna riktas mot varandra. Håll kvar i ytterläget 5 sekunder.</p> <p><i>10 gånger</i></p> <p><b>Både 3a och 3b kan med fördel utföras i sittande med hälen vilande mot golvet.</b></p>

	<p>4) För foten framåt och bakåt så långt du kan. Hela fotsulan mot golvet. Håll kvar i ytterläget i några sekunder sista gången.</p> <p><i>2 x 5 gånger</i></p>
	<p>5) 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>6) Rita cirklar med foten.</p> <p>a) Medsols, <i>5 gånger</i></p> <p>b) Motsols, <i>5 gånger</i></p>
	<p>7) Tyngdöverföring: Från vänster till höger och tillbaka. Håll kroppen rak.</p> <p><i>10 gånger per ben</i></p>

