








Fot – Fotledsfraktur – Fotledsortos 2

Hemträningsprogram

Ta av ortosen och träna programmet 3 gånger om dagen

	<p>Böj och sträck tårna.</p> <p><i>Upprepa: 2 x 20</i></p>
	<p>Vinkla foten uppåt och nedåt.</p> <p><i>Upprepa: 2 x 20</i></p>
	<p>Vinkla fötterna inåt mot varandra och sedan utåt, bort från varandra. Håll knäna stilla under övningen.</p> <p><i>Upprepa: 2 x 10</i></p>
	<p>Håll hela fotsulan mot golvet. För foten framåt och bakåt <i>20 – 40 gånger</i> Försök emellanåt komma så långt fram och så långt bak som möjligt.</p> <p>Håll kvar i några sekunder.</p>

	<p>Sittande tåhävning med hela framfoten i golvet.</p> <p><i>Upprepa: 2 x 20</i></p> <p>Hälhävning</p> <p><i>Upprepa: 2 x 20</i></p>
	<p>Skrynkla en handduk med tårna. Försök greppa handduken och lyft från golvet.</p> <p>Rulla en boll under foten.</p>
	<p>Stå något bredbent. Ta det stöd du behöver på ditt gånghjälpmedel. Flytta tyngden från sida till sida det som tillåts. Har du ett gips eller en ortos behåller du det/den på under övningen.</p> <p><i>Upprepa: 10 gånger</i></p> <p>Du får belasta _____ på din skadade sida</p>
<p>Om du kan, ta dagligen ta på din fot. Böj och sträck i tårna med händernas hjälp. Massera den och smörj gärna in foten med hudkräm. För underhåll av benstyrka och blodcirkulation fortsätt gärna träna övningarna på ”Gipsprogrammet”.</p> <p>För att förebygga och minska svullnad:</p> <ul style="list-style-type: none">• Lägg foten på en pall när du sitter ned• Vinkla foten uppåt och nedåt. Böj och sträck tårna• Använd stödstrumpa	

.....
.....
sahlgrenska.se 1177.se



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