









Fot – Fotledsfraktur – Fotprogram I

Hemträningsprogram

Träna programmet 3 - 5 gånger om dagen

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

	<p>Skrynkla en handduk med tårna. Försök greppa handduken och lyft från golvet.</p> <p>Rulla en boll under foten.</p>
	<p>Sittande tåhävning med hela framfoten i golvet. <i>Upprepa: 2 x 20</i></p> <p>Hälhävning <i>Upprepa: 2 x 20</i></p>
	<p>Stå något bredbent. Ta det stöd du behöver på ditt gånghjälpmedel. Flytta tyngden från sida till sida. <i>Upprepa 10 gånger</i></p> <p>När du klarar detta kan du börja öva på att stå på ett ben.</p>
	<p>Ta stöd mot en vägg. Stå med så jämnt fördelad vikt på fötterna som möjligt. Knälederna ska vara raka under övningen. Lyft hälar från golvet så högt du kan utan att luta dig framåt.</p> <p><i>Upprepa: 2 x 10</i></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.</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	

