
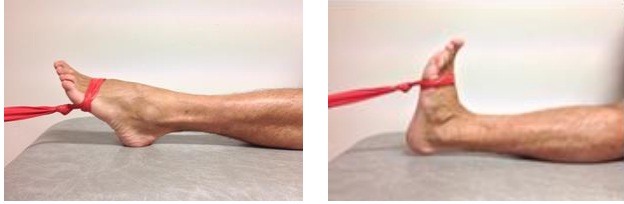
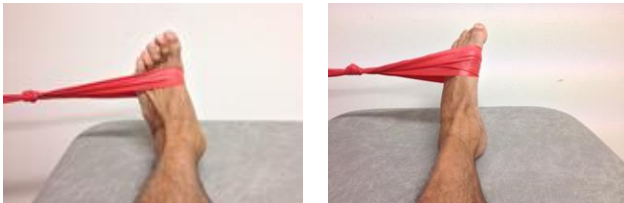




Fot – Fotledsfraktur – Fotprogram II

Hemträningsprogram

Träna programmet _____ gånger om dagen

	<p>Sätt fast gummibandet om främre delen av foten. Spänn upp bandet med händerna och håll kvar. Trampa <u>nedåt</u> med foten.</p> <p><i>Upprepa: 3 x 20</i></p>
	<p>Låt bandet sitta kvar om foten men fäst den andra änden exempelvis om ett bordsben. Vinkla foten <u>uppåt</u>.</p> <p><i>Upprepa: 3 x 20</i></p>
	<p>Fästet för bandet ska vara placerat vid sidan av foten. Låt vristen vara något sträckt under övningen. Vinkla foten <u>inåt</u>.</p> <p><i>Upprepa: 3 x 20</i></p>
	<p>Fästet för bandet ska vara placerat på insidan av foten. Vinkla foten <u>utåt</u>.</p> <p><i>Upprepa: 3 x 20</i></p>
	<p>Balansträning. Stå på ett ben på golvet. Tänk på din hållning. Tid: _____ <i>Upprepa 3 gånger</i> Träna båda sidor.</p> <p>För att stegra svårighetsgraden kan du blunda eller vrida huvudet från sida till sida. Ytterligare stegring är att stå på ett mjukt underlag alternativt en balansplatts.</p>



Stå med höftbredd mellan fötterna.
Hitta jämvikt mellan sidorna.
Böj i höfter och knän samt fäll överkroppen något framåt.

Tänk på hållningen och att fötterna samt knän ska peka rakt fram under övningen. Gå så djupt ned du kan med kontroll. Sträck sedan upp igen.

Upprepa: _____



Ta stöd mot en vägg.
Stå med jämnt fördelad vikt på fötterna.
Lyft hämlarna från golvet så högt du kan utan att luta dig framåt.
Kom över med tyngden på ett ben och sänk sakta ned hälen mot golvet.

Upprepa: _____



Ta stöd mot en vägg. Placera den icke skadade foten framtill och den skadade foten baktill. Knäleden ska vara rak i det bakre benet. Fötter och knän ska peka rakt fram. Skjut höften framåt tills du känner att det tar emot i fotleden och stramar i vaden.
Håll kvar 20 sekunder

Upprepa: 3 gånger

Böj i knäleden i det bakre benet.
Skjut vikten framåt tills du känner att det tar emot i fotleden och stramar strax ovanför hälen.
Håll kvar en 20 sekunder.

Upprepa: 3 gånger

