




Fotledsprotos 1 – Sentransferering

(FDL, Peroneus longus och brevis)
Hemträningsprogram

Instruktion: *Utför övningarna 3 gånger per dag*

OBS: Rörelse får inte ge smärta eller känsla av att det stramar mycket i den opererade senan

	<p>1) Knip och spreta med tårna Upprepa: 2 x 20</p>
	<p>2) Med en mjuk rörelse vinkla foten ned och sedan upp till max 90 graders vinkel i fotleden Upprepa: 2 x 20</p>
	<p>3) Håll hela fotsulan mot golvet. Glid med foten framåt och bakåt på golvet. Vid rörelsen bakåt, passera inte 90 graders vinkel i fotleden. Upprepa: 2 x 20</p>



4) Kupa foten med avspända tår
Upprepa: 2 x 20



5) Mobilisera ärret när såret är läkt. Gör små mjuka cirkelrörelse med fingertoppar på ärret så att hud och ärr glider mjukt

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

1177.se



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