


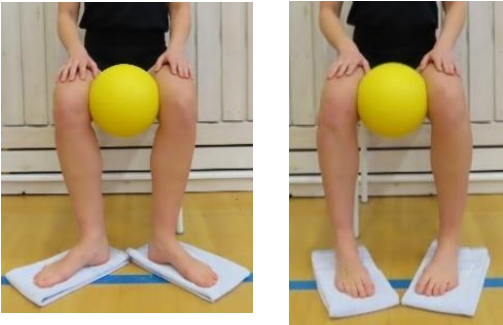


## Fotledsprotos 1

### Hemträningsprogram

Instruktion: *Utför övningarna 3 gånger per dag*

OBS: Om samtidig **sentransferering** välj träningsprogram "Fotledsprotos 1 – Sentransferering"

	<p>1) Knip och spreta med tårna</p> <p>Upprepa: 2 x 20</p>
	<p>2) Vinkla foten uppåt och nedåt</p> <p>Upprepa: 2 x 20</p>
	<p>3) Ta hjälp av ett band och dra foten uppåt Håll kvar 20 sekunder</p> <p>Upprepa: 3 gånger</p> <p><b>OBS! Om en samtidigt artrodes i mellanfot- eller bakfot har genomförts får denna övning först utföras 12 veckor efter operation!</b></p>
	<p>4) Sveg framfoten från sida till sida med ett stöd mellan knäna. Håll knän och hälar stilla. Insida respektive utsida av framfoten får släppa golvet i ytterläget.</p> <p>Upprepa: 2 x 20</p>

	<p>5) Håll hela fotsulan mot golvet. Får foten framåt och bakåt.</p> <p>Upprepa: 20- 40</p> <p>Försök emellanåt komma så långt fram och så långt bak som möjligt. Håll kvar i några sekunder</p>
	<p>6) Sittande tåhävning med hela framfoten</p> <p>Upprepa: 2 x 20</p> <p>Vinkla fötterna uppåt</p> <p>Upprepa: 2 x 20</p>
	<p>7) Kupa foten med avspända tår.</p> <p>Upprepa: 2 x 20</p>
	<p>8) Mobilisera ärret när sår är läkt. Gör små mjuka cirkelrörelser med fingertopparna på ärret så att hud och ärr glider mjukt</p>

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

1177.se



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