

Fot – Fotledsprotos II

Hemträningsprogram

Utför övningarna 2 gånger per dag

Har du ordinerats inlägg, så ska skor och inlägg användas då du utför övningarna

	<p>Tyngdöverföring, sida till sida. Stå med fötterna pekandes framåt.</p> <p>Flytta större delen av tyngden över på ena benet så att du får som en rak linje mellan fotled, knä- och höftled. Överkroppen ska hållas rak. Växla sida.</p> <p><i>Upprepa: 2 x 10</i></p>
	<p>Sätt den upp den opererade foten på en stol eller låg pall alt. Trappsteg.</p> <p>Låta fot och knä peka i samma riktning. För knät fram över foten tills det tar emot i fotleden. Övningen ska inte ge smärta.</p> <p>Håll kvar några sekunder</p> <p><i>Upprepa: 5 gånger</i></p>
	<p>Sätt den opererade foten baktill och den <u>icke</u> opererade foten framtill. Låta fot och knä peka i samma riktning.</p> <p>Skjut sedan höften framåt tills du känner att det tar emot i fotleden och stramar i vaden i det bakre benet. Övningen ska inte ge smärta.</p> <p>Håll kvar några sekunder</p> <p><i>Upprepa: 5 gånger</i></p>



Tryck med hjälp handen, foten framåt/nedåt så att det stramar på framsida vristen.

Håll kvar några sekunder

Upprepa: 5 gånger

Gång

Det är nu dags att vänja sig vid att belasta och gå på foten utan gipset alternativt ortosen. Fokusera på att gå så normalt som möjligt. Börja steget med att sätta ned hälen för att sedan rulla över foten. Försök att ta lika långa steg med fötterna.

Behovet av gånghjälpmedel kan variera. Vanligt är att gånghjälpmedel används åtminstone 3 – 4 månader efter operation. Ibland längre.



sahlgrenska.se

1177.se

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