




Fot - Hälseneprogram I

Hemträningsprogram

Instruktion:

Under de 6 veckor du har ortosen ska du ta av den 3-5 gånger per dag för att utföra övningar.

	<p>Under rehabiliteringen, efter bristning av hälsenan, är det två saker som inte får hända:</p> <ul style="list-style-type: none">• Att hälsenan går av igen• Att den läker men blir för lång, med minskad kraft som följd
	<p>För att minska risken för detta, får senan inte utsättas för, för stor töjning för tidigt. Senan töjs när foten böjs uppåt.</p> <p>För att senan ska läka effektivt och bli så spänstig som möjligt behöver den aktiveras, men lagom!</p>
	<p>Ortos till vänster fot med 3 kilar, placerade under grå sula.</p>

	<p>Övning 1 Ligg på mage med fötterna utanför kanten. Sträck ut foten och släpp långsamt tillbaka till avslappnat läge.</p> <p>Eller i sittande med stöd för underbenet. Håll knäna raka. Sträck ut foten och släpp långsamt tillbaka till avslappnat läge.</p> <p>3 x 20 gånger</p>
	<p>Övning 2 i sittande eller magliggande som ovan, utför en liten rörelse med foten från sida till sida. Håll knäna stilla.</p> <p>3 x 20 gånger</p>
	<p>Övning 3 I sittande, töm ortosens luftkuddar. Öppna ortosens framsida. Håll i ortosens övre kant med båda händerna. Utför tåhävning med framfoten kvar mot sulan, utan att knipa med tårna. Vaden aktiveras i en trygg position med kilarna som förhindrar töjning av senan.</p> <p>2 x 10 gånger</p>
<p>Alla övningar ska kännas behagliga att utföra, utan töjning, stickning eller smärta.</p> <p>Så fort du vill gå eller stå, måste du sätta på dig ortosen igen!</p> <p>Det är normalt att senan och området runt ankeln är något varmare och mer svullet jämfört med din friska sida tack vare att det pågår en läkningsprocess.</p> <p>Området får inte successivt bli mer svullet, rödare eller varmare. Det kan vara tecken på att du utsätter din hälsena för en för stor aktivitet.</p>	

