

## Fot – Hälseneprogram II

### Hemträningsprogram

#### Cirkulation

Vid svullnad och för att förebygga svullnad:

- Lägga foten horisontellt när du sitter
- Vid behov använd stödstrumpa
- Strykningar och lätt massage minskar svullnad.

**Pumpa med kraftiga fottramp 20–40 ggr varje vaken timma**



**Instruktion: Utför övningarna 3 - 5 gånger per dag.**



#### Aktivering

- 1) Kupa fot med avspända tår.
- 2 x 10–20 repetitioner



#### Rörlighet

- 2) Håll hela fotsulan mot golvet. För foten framåt och bakåt. Håll kvar ytterläget i några sekunder sista gången.
- 2 x 10–20 repetitioner



#### Styrka

- 3) Lagg gärna händerna på knät som belastning.
- Sittande tåhävning med hela framfoten i golvet 2 x 10–20 repetitioner
- Sittande jogging 2 x 10–20 repetitioner
- Hälhävning 2 x 10–20 repetitioner







**Instruktion: Övningar i stående med skor**



- 4) Stående tåhävning på två ben

Stå höftbrett med fötterna pekandes rakt fram. Tag lätt fingerstöd mot vägg. Gå rakt upp på tå utan att närma dig väggen. Fördela vikten så att övningen sker utan obehag. 2 x 6–15 repetitioner

För ett mer avlastat alternativ placera underarmar på matbord.

		<p>4) Tyngdöverföring, sida till sida: Belasta hela foten på stå-benet. Känn att stå-benets muskler aktiveras, framförallt i sätesmuskeln.</p> <p>2 x 10 repetitioner</p>
		<p>5) Förberedande gångövning: Stående tramp med bok eller rullad handduk under hämlarna. Luta mot vägg. Trampa hämlarna mjukt växelvis upp och sedan ner. Fokusera på stabila höfter, avspända tår och följsamma knän.</p> <p>20 repetitioner</p>
		<p>6) Gångövning: Sätt i lugn takt, den ena foten direkt framför den andra. Tänk att du går och balanserar på en lina.</p> <p>10 steg framlänges</p> <p>10 steg baklänges</p> <p>Använd kryckor tills du är bekväm utan dem.</p>
<p><b>Gång:</b> Försök att gå normalt. Sätt i hälen, rulla över foten och ta lika långa steg. Ofta är korta steg bättre i början. Använd kryckorna så länge du behöver. Gå det du behöver i vardagen. Men promenera inte som träningsform. Många av de besvär patienter upplever efter hälseneskada, beror ofta på att man gått för mycket.</p>		

sahlgrenska.se

1177.se



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