

## Plattsfotsrekonstruktion 1

### Hemträningsprogram




Använd kryckor när du går. Försök gå med så normalt gångmönster som möjligt. Gå kortare sträckor till att börja med. Belastningen kan ökas successivt.

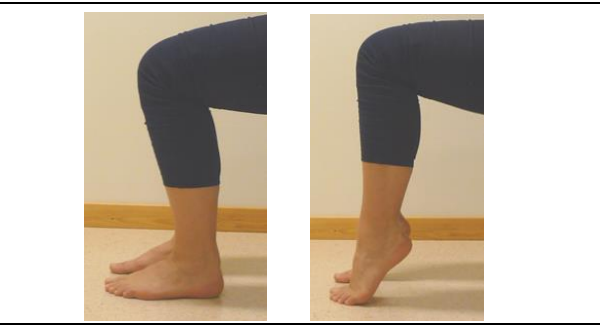


För dig som har blivit av med gipset; tänk på att du ska gå med skor och inlägg, även inomhus.

Efter avgipsningen svullnar foten lättare. Det beror på att det normala muskelarbetet ännu inte kommit igång. Vid svullnad och för att förebygga svullnad:

- Lägg foten högt när du sitter
- Pumpa med kraftiga fottramp
- Knip och spreta med tårna

### *Träna programmet 3 gånger per dag*

	<p>1) Trampa upp och ner med foten</p> <p><i>Upprepa 2 x 20 gånger</i></p>
	<p>2) Böj och sträck tårna.</p> <p><i>Upprepa 2 x 20 gånger</i></p>
	<p>3) Sitt med foten på golvet. Glid framåt och bakåt med foten utan att lyfta fotsulan från golvet.</p> <p><i>Upprepa 2 x 20</i></p>

	<p>4) Sitt med sträckta knän. Vila hälarna på golvet med avslappnade vrister. Vrid fötterna inåt och utåt. Håll knäna stilla <i>Upprepa 2 x 10 gånger</i></p>
	<p>5) Sittande tåhävningar.  <i>Upprepa 2 x 10 gånger</i></p>
	<p>6) Stående tyngdöverföring. Använd skor och inlägg vid övningen. Du som fortfarande använder gips, behåller gipset på. Stå med god hållning och flytta tyngden från sida till sida. Använd balansstöd vid behov.  <i>Upprepa 2 x 10 gånger</i></p>
	<p>Berör din fot. Ta mjukt ut rörligheten i fotens och tårnans leder. Massera ärren med små cirkelrörelser eller lätta tryck.</p>

**Förslag på fler övningar:**

- Rita cirklar med foten
- Skrynkla eller lyft en handduk med tårna
- Rulla en boll under foten

.....  
.....



sahlgrenska.se

1177.se

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

[www.sahlgrenska.se](http://www.sahlgrenska.se)