


Plattfotsrekonstruktion 2

Hemträningsprogram

Träna programmet _____ gånger per dag

	<p>1) Lyft foten uppåt. Sänk långsamt tillbaka med en jämn och kontrollerad rörelse. Hela rörelsen ska ske med sträckt fot.</p> <p><i>Upprepa 2 x 20 gånger</i></p>
	<p>2) Sitt som i övningen ovanför. Vinkla foten uppåt. Böj upp stortån. Håll kvar 5sek</p> <p><i>Upprepa 5 gånger</i></p>
	<p>3) Tyngdöverföring fot. Flytta tyngden mellan fotens insida och utsida utan att någon del av foten lyfts. Håll knäna stilla.</p> <p><i>Upprepa 2 x 10 gånger</i></p>
	<p>4) Kupa foten. Som hjälp kan du lägga ett papper under framfoten och dra pappret mot hälen. Håll tårna avspända under hela övningen.</p> <p><i>Upprepa 2 x 10 gånger</i></p>

Obs! Stående övningar ska du göra med skor och inlägg.

	<p>5) Balansträning. Stå med god hållning och belastningen jämnt fördelad över foten. Knät ska peka rakt fram över tårna. <i>Upprepa 3 x 10 gånger</i></p>
	<p>6) Liten knäböj. Böj knäna och fäll överkroppen en aning framåt, som om du satte dig på en stol. Knäna ska peka rakt fram över tårna. Sträck i knän och höfter, som för att bli lång. <i>Upprepa 2 x 10 gånger</i></p>
	<p>7) Gång i sidled. Gå åt båda hållen.</p>
	<p>8) Stå med hela tyngden på främre benet. Trampa ner hälen på det bakre benet och var noga med att tårna pekar rakt fram. Pressa fram höften så att det stramar i vaden på det bakre benet. <i>Upprepa 3 x 20 sekunder</i></p>



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

1177.se

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

www.sahlgrenska.se