

Underbensgips - Hemträningsprogram

Instruktion: Träna programmet 3 ggr om dagen

	<p>Cirkulationsträning</p> <ol style="list-style-type: none">1) Böj och sträck maximalt i tårna. I det sträckta läget; spreta med tårna. 20 gånger varje timma2) Ge ett lätt tryck med främre delen av foten nedåt i gipset 10 gånger
	<p>Cirkulationsträning</p> <p>Släpncykling. Böj och sträck i knäleden.</p> <p>Upprepa 20 gånger</p>
	<p>Styrketräning lår/höft</p> <p>Spänn lårmuskeln och lyft benet med rakt knä. Håll kvar några sekunder.</p> <p>Upprepa 10 gånger</p>
	<p>Styrketräning baksida lår/höft</p> <p>Ligg på rygg med böjda ben. Spänn skinkorna och lyft upp bäckenet. Håll kvar några sekunder.</p> <p>Om du inte får belasta fullt på foten så kan du rulla ihop en badhandduk och lägga under knävecken. Spänn skinkorna, tryck knävecken mot handduksrullen och lyft bäckenet. Håll kvar i några sekunder.</p> <p>Upprepa 10 gånger</p>



Styrketräning utsida höft

Ligg på frisk sida och lite lutad över på mage. Lyft det gipsade benet rakt upp med hälen först.

Håll kvar några sekunder.

Upprepa 10 gånger



Styrketräning baksida lår/skinka

Ligg på mage med höfterna kvar i underlaget.

Lyft det gipsade benet rakt uppåt.

Håll kvar några sekunder.

Upprepa 10 gånger



Styrketräning insida höft

Ligg på den gipsade sidan med det andra benet uppdraget.

Lyft det gipsade benet uppåt.

Håll kvar några sekunder.

Upprepa 10 gånger



Styrketräning framsida lår

Sitt på en stol eller bord med låren understödda.

Sträck upp maximalt i knäleden och håll kvar några sekunder.

Upprepa 10 gånger

