

Fot – Broskkirurgi Hemträningsprogram

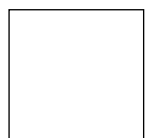
Träna programmet 3 - 5 gånger om dagen. Ingen övning ska ge ökad smärta.

	<p>1) Böj och sträck tårna. 2 x 20 repetitioner</p>
	<p>2) Trampa med foten upp och ned. 2 x 20 repetitioner</p>
	<p>3) Håll hela fotsulan mot golvet. För foten framåt och bakåt. 20–30 repetitioner</p> <p>Håll kvar i ytterläge några sekunder emellanåt.</p> <p>När foten dras bakåt får det inte smärta på framsidan av fotleden.</p>
	<p>4) Rulla en boll under foten i olika riktningar. 1–2 minuter</p>

	<p>5) Sittande tåhävning med hela framfoten i golvet.</p> <p>2 x 20 repetitioner</p> <p>Hälhävning</p> <p>2 x 20 repetitioner</p>
	<p>6) Stå något bredbent. Flytta tyngden kontrollerat från sida till sida.</p> <p>10 repetitioner.</p>
<p>Det är viktigt att gången sker smärtfritt. Inomhus kan du börja släppa kryckorna 2 veckor efter operation. Utomhus behåller du kryckorna minst 6 veckor efter operation. Anpassa gångtempo och avlastning på kryckorna så att gången sker smärtfritt.</p>	
<p>För att förebygga och minska svullnad:</p>	
<ul style="list-style-type: none">• Lägg upp foten på en pall när du sitter.• Trampa med foten upp och ner samt rör på tårna för att pumpa bort svullnaden.• Använd kompressionsstrumpa.	

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

1177.se



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