Capio S:t Görans Sjukhus AB

Fot avlastad rörlighet

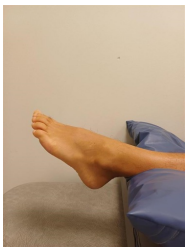
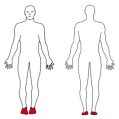
Belastning: _____

Försök att ha foten i högläge ofta, speciellt om du märker att foten svullnat upp. Högläge kan gärna kombineras med fottramp & fotledsrörlighet cirklar.

Ortos/stövel:
- Måste vara på när du står/går.
- Du får ta av ortosen när du sitter/ligger. Det är viktigt att du luftar foten flera gånger dagligen.
- När du tvättar foten är det viktigt att foten är torr innan du sätter på strumpan och ortosen.

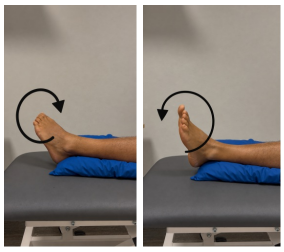
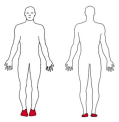
Träningsprogram: Utför 3-5 gånger per dag. Det är viktigt att börja röra på foten för att öka cirkulation och rörlighet vilket främjar läkningen.

Fortsatt rehabilitering: När du avslutat din rehabilitering här på Capio St. Görans sjukhus rekommenderar vi att du fortsätter hos extern fysioterapeut. Sök via 1177.se eller fråga oss här på sjukhuset.

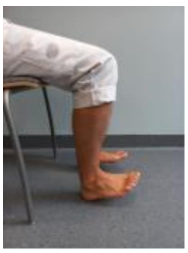
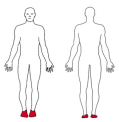
1. Fottramp

Trampa med foten i så stora rörelser som möjligt.

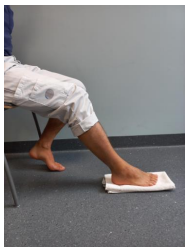
2. Fotledsrörlighet cirklar

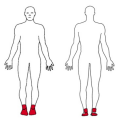
Rör foten i stora cirklar i båda riktningarna.

3. Symaskin

Sitt med fötterna i golvet, lyft hälarna och sedan tårna om vartannat.



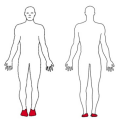


4. Sittande fotledsrörlighet

Glid med foten framåt och bakåt. Hela fotsulan skall vara i golvet. Håll kvar i ytterläge i 3 sekunder.

Visa video





5. Gång med kryckkäppar

Sätt fram kryckkäpparna och sätt skadade benet i höjd med dessa. Rulla på foten och gunga framåt med kryckkäpparna, landa på hälen på friska foten, flytta sedan kryckkäppar och skadade benet tillsammans framåt och upprepa.

Visa video