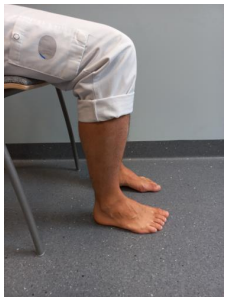
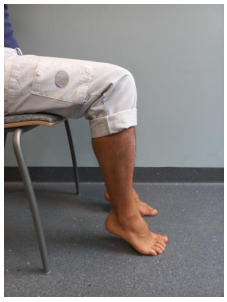
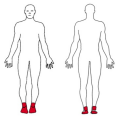
Capio S:t Görans Sjukhus AB

Fot, full belastning.

Gång:
- Fortsätt använd kryckor så länge du känner dig ostadigt och har smärta. Men även för att undvika en haltande gång. När du börjar gå med en krycka ska du hålla den i motsatt sidas hand.

Svullnad:
- Det är vanligt med mer eller mindre svullnad minst 6-12 månader efter fraktur/skada. Svullnaden ökar vanligtvis efter ökad aktivitet.
Åtgärder för att minska svullnad: Foten ofta i högläge, utför fottramp regelbundet, använd kompressionsstrumpa dagtid.

-Vi rekommenderar att du fortsätter hos extern fysioterapeut för fortsatt hjälp/guidning i din rehabilitering. För att hitta en fysioterapeut nära dig kan du söka på 1177.se.

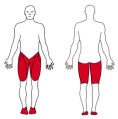




1. Sittande tåhävning

Sitt med foten vilandes mot golvet, cirka 90° vinkel i knä- och fotled. Gör en tåhävning i sittande genom att lyfta på hälen och ha kvar tårna mot golvet.

Stegra övningen vartefter du blir starkare genom att:
-Lägga motstånd på låren.
-Stående med lika mycket vikt på bägge fötterna.
Repetitioner: 20

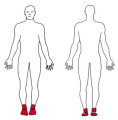




2. Tyngdöverföring

Stå med lika mycket vikt på båda benen, luta dig över skadade benet och böj lätt i knäleden. Återgå till utgångsposition.
Repetitioner: 10





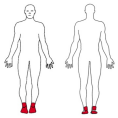
3. Knee to wall

Stå med stortån mot en vägg, pressa sedan knä mot väggen utan att lyfta hälen. (Om du nuddar väggen med knäet kan du flytta stortån längre och längre ifrån väggen) Återgå till utgångsposition och upprepa.

Efter du upprepat 10 ggr så kan du hålla kvar och töja i ca 20 sekunder.
Repetitioner: 10

Visa video





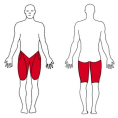
4. Vadstretch

Ställ foten bakom dig och luta dig framåt med hälen i golvet, var noga med att tårna pekar framåt. Stå ca 20-30 sekunder, återgå till utgångsläge.

Repetitioner: 1-3







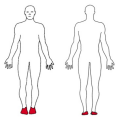
5. Knäböj med stöd

Stå med lika mycket belastning på båda fötterna, håll i en stol eller liknande för balans och stöd. Böj på knäna och gå så djupt du kan, ställ dig upp.

Repetitioner: 10







6. Gång med kryckkäppar

Att tänka på vid gång: sätt i hälen först, belasta benet med rakt knä och skjut ifrån med tårna.

Visa video