Belastning:

Träningsprogram: Utför följande program 3-5 ggr/dag, varje övning 10-20 gånger.

För att undvika svullnad, sitt med foten i högläge längre stunder.



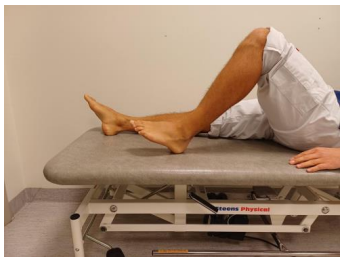

1. Fottramp med theraband

Fäst gummibandet runt framfoten. Spänn gummibandet, pressa foten framåt och bromsa på tillbakavägen.




2. Sittande fotledsrörlighet

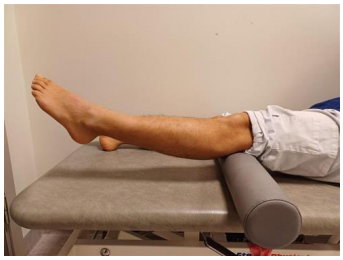
Glid med foten framåt och bakåt. Hela fotsulan skall vara i golvet. Håll kvar i ytterläge 3 sekunder.

3. Släpcykel

Ligg med båda benen i sängen, dra hälen mot rumpan så långt som möjligt. Glid med hälen tillbaka till utgångsposition.

Visa video

4. Extension rulle under knä

Sitt med rullen under knät och vila hälen i underlaget. Lyft foten från underlaget utan att lyfta knät, spänn framsidan på låret. Sänk ner långsamt.




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