

Rehab träning NIU - fotledsprogram

Övningar gymmet:

Uppbyggnadsfas

Målet med uppbyggnadsfasen är att fotleden ska fungera 100 % igen.

Nedanför presenteras olika övningar för att återfå rörlighet, stabilitet och styrka i fotleden.

1) Sitt på golvet och med raka ben. Tryck tårna först mot kroppen och sen bort från

kroppen. 20 repetitioner 5 gånger per dag.

2) Samma övning som i A fast med ett gummiband (lätt motstånd). Bind bandet fast till Exempel vid ett element eller en stolpe. Se bilderna. Efter ett tag kan man öka motståndet genom att använda dubbelt gummiband.



3) Samma övning som 2) fast gummibandet håller du i händerna

4) Tåhävningar stående mot en ribbstol eller en vägg. Börja med båda fötterna samtidigt. Stå ca 2 sekunder uppe på tårna. När den skadade fotleden är tillräckligt stark, kan du öva bara med den. Du håller den friska foten i luften. 20 repetitioner 5 gånger per dag.

Balansövningar är viktiga för att återfå den normala funktionen och man bör börja med dessa så fort som möjligt efter skadan.

5) Balansövning. Luta dig mot en vägg och stå på den skadade foten i 1 minut.



6) Balansövning. Som i E fast du har en stor boll mellan ryggen och väggen. Du kan göra Övningen svårare genom att kasta och fånga en boll.



7) Balansövning. Stå på det skadade benet med händerna bakom ryggen. Det andra benet är böjt (90 grader i knäet). Blunda. Kan du stå så här i en minut utan att tappa balansen?

8) Balansövningar på balansplatta (balansbräda). För att göra övningen svårare kan du till exempel böja benet i knäet, kasta en boll eller jonglera.



9) Hopp på ett ben i sidled höger-vänster och framåt och bakåt. Snabbt och på framfot. Kör ca 20 hopp per ben. Upprepa 2 ggr

Alternativprogram för hemmet – fotled/skadat ben

1. Håll i ryggstödet på en stol.(a) Stå på den skadade foten 10-20 sek.(b) Stå på den skadade foten utan att hålla i stolen 15-30 sek. (c) Stå på den skadade foten utan att hålla i stolen. Kasta boll mot en vägg eller studsa bollen i golvet och fånga den sen igen.

2. Håll i stolen. (a) Stå på båda benen och gör tåhävningar i 2*20 sekunder per ben. (b) Stå på båda benen och gör Tåhävningar utan att hålla i stolen. (c) Stå på ett ben, gör tåhävningar. Först med stöd, Försök sedan utan stöd. Övningen skall utföras med båda benen.

3. Håll i stolen. (a) Stå på båda benen och böj knäna. b) Stå på båda benen och böj knäna utan att hålla i stolen. c) Stå på ett ben, böj på knäet utan att lyfta hälen. Först med stöd, försök sedan utan stöd. Övningen skall utföras med båda benen.



4. Stå med främre delen av foten på ett trappsteg. Håll i räcket. Låt hälen sjunka ner, så att vadmuskeln töjs, under 30 sek. Upprepa.

