

## Övningar för patienter med underbensfraktur

Målet med övningarna är att öka blodcirkulationen samt upprätthålla muskelstyrkan och ledernas rörlighet i benet. Gör 5-20 repetitioner av varje övning, upprepa övningarna 3-4 gånger om dagen.

- Använd kryckor eller annat lämpligt hjälpmedel då du går.
- Följ de anvisningar du fått angående hur mycket du får belasta benet.
- Försök gå med möjligast normal stegrytm.
- Håll benet upphöjt för att förebygga svullnad.

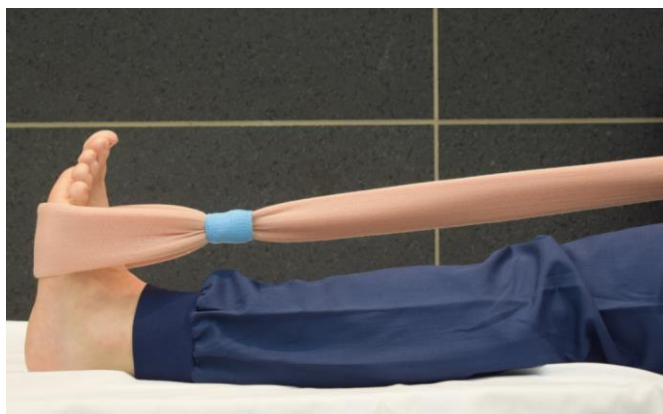


### Liggande

- Böj och sträck vristen i rask takt.
- Upprepa varje timme.



- Böj vristerna, spänn lårmusklerna och tryck knäväcken hårt mot underlaget. Håll musklerna spända en stund – slappna av.



- Sätt ett band runt fotbladet. Dra försiktigt i bandet så att du känner att det tänjer i vaden. Håll tänjningen en stund och slappna sedan av.



### Liggande på rygg

- Böj och sträck det opererade benet längs med underlaget.



### Sittande

- fötterna på golvet
- Böj knäet så mycket som möjligt. Håll ställningen en stund och för sedan foten tillbaka.
- Håll hälen mot golvet under hela rörelsen.
- Sträck ut knät och för foten sakta tillbaka till utgångsläget.