

Övningar för vristen efter att gipset avlägsnats

Gör övningar flera gånger om dagen, 15-20 repetitioner åt gången.



©PhysioTools Ltd

För att minska smärtan och svullnaden håll benet upphöjt och använd kylkompress 20 minuter åt gången.



©FysioSporttis

Fotstödpunkter:

- roten av stortån
- roten av lilltån
- hälen

Tårna avslappnad. Hälften av vikten på hälen, hälften på trampdynan.



©PhysioTools Ltd

- Böj och sträck på vristen och tårna långsamma.
- Rita en liten cirkel med tårna. Gör rörelsen åt båda hållen.



©PhysioTools Ltd

Sittande

- Böj och sträck på vristen så, att hälen och trampdynan stiger up av underlaget växelvis.



©FysioSporttis

Bra ställning:

- Vikten jämnt på båda benen.
- Knän raka, inte överaka.



©FysioSporttis

Stå i höftbredd position:

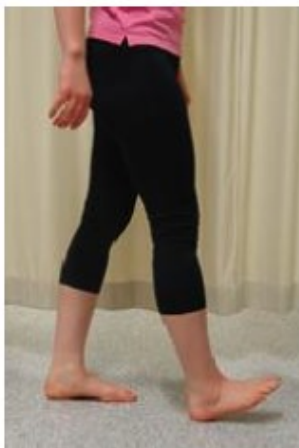
- Flytta vikten på den övande benet så att belastningen gradvis ökar.
- Stå på ett ben och försöka att bibehålla balans.

Att observera hur man går:

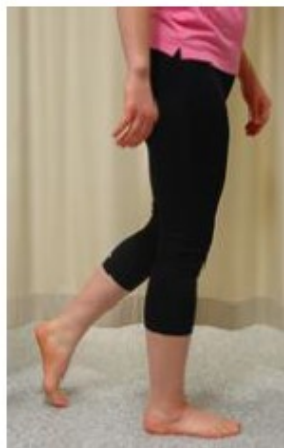
Om du använder en krycka, håll kryckan på samma sidan, som det friska benet. Du får lämna kryckorna bort, när du kan gå utan smärta och utan att halta.

- Tårna rakt framåt.
- Stegarna är lika långa och lunga med båda benen.

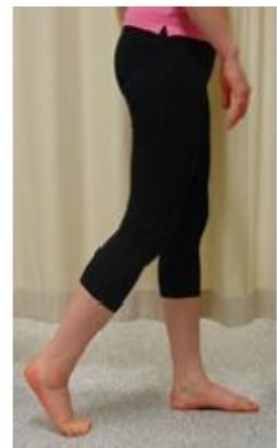
Observera normala rörelser i vristen, när du går:



Hälen kontaktar underlaget först och vristen böjs.



Hela vikten på fotsulan.



Vristen sträcks och stortån kommer från underlaget sist.