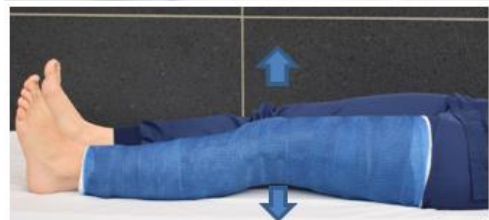


Övningar med benet i en gipshylsa

Målet med övningarna är att öka blodcirkulationen samt upprätthålla muskelstyrkan och ledernas rörlighet i benet. Upprepa övningarna 3-4 gånger om dagen, gör 5-20 repetitioner av varje övning och öka antalet gånger i enlighet med din kondition.



- Håll benet upphöjt för att förebygga svullnad.
- Rör på tårna och vristen varje timme.



- Sträck knäet rakt mot gipset.
- Spänn lårmuskeln 5-10 sekunder.
- Böj knäet mot gipset.
- Spänn bakre lårets muskler 5-10 sekunder.



- Böj på vristen, spänn lårmuskeln och lyft det gipsade benet en aning från underlaget.
- Sänk långsamt ner benet.

Stående



- Spänn skinkorna och för det gipsade benet bakåt.
- Stå så rak som möjligt, luta inte kroppen framåt.



- Stå upp. Lyft det gipsade benet åt sidan, tårna hålls riktade framåt.
- Stå så rak som möjligt, luta inte kroppen åt sidan.

Stående position



- Stå med vikten på det friska benet och låt det gipsade benets hela fotsula vila lätt mot marken.
- Håll ryggen rak, kryckorna vid sidan av kroppen och armbågarna lätt böjda.
- Försök gå med normal stegrytm då du går med kryckor. Sätt det gipsade benet i marken även om du inte får lägga vikt på det. Då är det lättare för dig att lära dig gå normalt efter att du fått lov att stiga på benet igen.



Att gå med kryckor

- För båda kryckorna en steglängd framåt.
- Placera det gipsade benet mellan kryckorna.
- Ta kroppsvikten på armarna, sträck dig rak och stig förbi det gipsade benet med det friska benet.
- Kom ihåg att böja och sträcka också det gipsade benets vrist då du går.



Trappor uppåt:

- Ta vikten på armarna.
- Ta ett steg uppåt med det friska benet.
- Stig upp normalt genom att föra vikten framåt på det friska benet och sträcka det rakt. För det gipsade benet och kryckorna bredvid det friska benet.

Trappor neråt:



- För kryckorna och det gipsade benet ett trappsteg neråt.
- Ta kroppsvikten på armarna och ta ett steg med det friska benet bredvid det gipsade benet.
- Använd ledstången i trappor, om det är möjligt. I det fallet ersätter ledstången den ena kryckan.