

Övningar med benet i en gipsstövel

Målet med övningarna är att öka blodcirkulationen samt upprätthålla muskelstyrkan och ledernas rörlighet i benet. Gör övningarna 3-4 gånger om dagen, öka mängden repetitioner allteftersom du återhämtar dig.



Håll benet upphöjt för att förebygga svullnad.

- Rör på tårna varje timme
- Böj och sträck vristen mot gipset



Sitt symmetriskt.

Den gipsade foten får vila på golvet.



Sträck knäet på det gipsade benet så rakt som möjligt.

Böj det sedan lungt tillbaka till utgångsläget.



Stå med vikten på det friska benet, det gipsade benets knä och höft sträckta och det gipsade benets hela fotsula lätt mot marken.

Håll ryggen rak, kryckorna vid sidan av kroppen och armbågarna lätt böjda.



Ta stöd av en stol och böj det gipsade benets knä, lyft hälen mot skinkan och håll knäet mot marken.

Lägg lungt foten tillbaka på golvet.

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.



- För kryckorna framåt, håll ryggen rak.
- 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 knäet även på det gipsade benet och låt steget rulla över tårna då benet sträcks bakåt.

Trappor uppåt



- Håll i räcket med ena handen och kryckorna i den andra eller kryckorna i både händerna.
- Ta kroppsvikten på armarna och för det friska benet ett steg.



- För vikten framåt på det friska benet och stig upp. För det gipsade benet och kryckorna bredvid det friska benet.

Trappor neråt



- Håll i räcket med ena handen och stöd på kryckan med den andra.



- För kryckan och det gipsade benet ett trappsteg neråt.
- Ta kroppsvikten på armarna och stig ner med det friska benet bredvid det gipsade.
- Håll i räcket hela tiden.