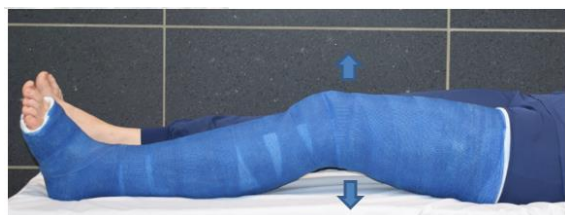


Övningar med långt stövelgips

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 gångerom dagen.



- 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.



- 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.



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

Stående position



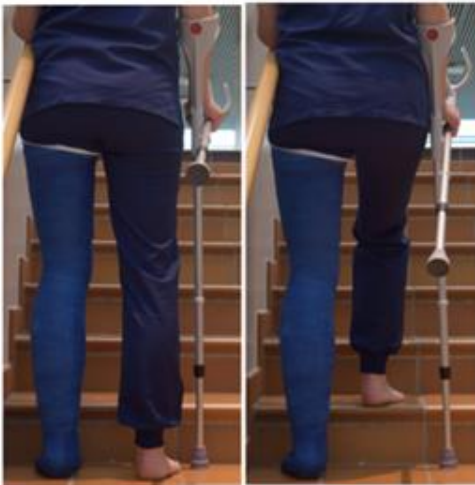
- Stå med vikten på det friska benet och låt det gipsade benets hela fotsula vila lätt mot marken.
- Håll ryggen rak, kryckorna vid sidan av kroppen och armbågarna lätt böjda.
- Försök gå med normal stegrytm då du går med kryckor. Sätt det gipsade benet i marken även om du inte får lägga vikt på det. 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, 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.

Trappor uppåt:



- Använd ledstången i trappor, om det är möjligt. I det fallet ersätter ledstången den ena kryckan.
- Ta vikten på armarna och 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:



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