

Titel: Hemträningsprogram efter fotledsartroskopi	Dokument-ID: AC0762-2
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Cario Artro Clinic	Giltig från: 2019-05-14
Dokumentförfattare: Karin Hallin	Dokumentägare: Maria Forsberg

Hemträningsprogram vid fotledsartroskopi

- ❑ Kryckkäppar behövs oftast inte. Du ska gå så normalt som möjligt på den opererade foten. Om du har svårt att gå normalt kan du använda kryckkäppar de första dagarna efter operationen.
- ❑ Om du inte får belasta foten kommer du att få den informationen av din läkare.
- ❑ Du ska påbörja ditt hemträningsprogram dagen efter operationen.
- ❑ Övningarna ska göras 2 ggr/dag
- ❑ För att motverka svullnad är det bra att vila foten i högläge när du sitter eller ligger.
- ❑ Det är mycket individuellt hur fort man blir besvärsfri efter ingreppet. Detta påverkas av olika faktorer såsom skadans art och patientens ålder. Det är viktigt att man successivt ökar belastningen i träningen. När foten känns bra och inte är särskilt smärtande eller svullen kan du börja ta kortare promenader.

Om du har några frågor om rehabiliteringen är du välkommen att ringa Cario Artro Clinic
08-406 26 36 (telefonsvarare)

Lycka Till!



1. Trampa med foten upp och ner.
Gör detta
3x20 ggr

Titel: Hemträningprogram efter fotledsartroskopi	Dokument-ID: AC0762-2
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Cario Artro Clinic	Giltig från: 2019-05-14
Dokumentförfattare: Karin Hallin	Dokumentägare: Maria Forsberg



2. Vrid fötterna utåt och inåt.
Gör detta
3x20 ggr



3. Stå på den opererade foten
med andra benet böjt. Tag stöd
med händerna om det behövs.
Gör detta 1x1 minut



4. Stå stadigt på bägge fötterna
och tag stöd med händerna om
det behövs.
Gör tåhävningar 3x10 ggr