

Hemträningsprogram till dig som har hälsenetendinos -distala

- ▶ Programmet utförs 2 gånger/dag
- ▶ Den totala tränings tiden är 12 veckor.
- ▶ Övningarna utförs 2 gånger/dag, starta med kroppen som belastning och öka därefter belastningen successivt med hjälp av en rygsäck med vikter i.
- ▶ Smärta från senan under träning är tillåten.
- ▶ Alternativ träning, exempelvis cykling och simning samt generell styrketräning är tillåten. Löpning och övriga motions/idrottsaktiviteter sker i samråd med ansvarig sjukgymnast.

Lycka till!

Programmet utförs 2 gång/dag



1. Excentrisk broms-träning av vadmuskulaturen med rakt knä. Utför 15 repetitioner i 3 set.

Stå på platt underlag. Går upp på tå med båda benen, för över kroppsvikten på den skadade foten och sänk långsamt ner till nolläge. Upprepa. Träningen får kännas i senan.



2. Stretching av ytliga och djupa vadmuskulaturen.

Stretcha med rakt och böjt knä, håll 20 sekunder.

Programmet är framtaget av sjukgymnasternas knäsektion i samverkan med Ortopedkirurg Karin Hallin

Slutligen!

- Rådgöra med din behandlande sjukgymnast hur länge du bör göra ditt hemträningsprogram
- Mer information kan du få på vår hemsida www.capiroartroclinic.se

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Fotsektionen	Hemträningsprogram Hälsena distalt	2017-07-07