

## 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.
- 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.

## Rehabövningar att träna 2 gånger per dag

### Fottramp

Trampa med foten upp och ner.  
Gör 20 repetitioner, upprepa 3 gånger.



### Fotvridning

Vrid fötterna utåt och inåt.  
Gör 20 repetitioner, upprepa 3 gånger.



### Enbensstående

Stå på den opererade foten med andra benet böjt. Ta stöd med händerna om det behövs.

Stå kvar i 1 minut.



### Tåhävningar

Stå stadigt på bägge fötterna och tag stöd med händerna om det behövs. Gör tåhävningar, 10 repetitioner, upprepa 3 gånger.



### Har du frågor?

Kontakta oss via vår chatt: <https://e-besok.se/cario/artro-clinic>  
Rikta din mobilkamera mot koden här intill för att komma direkt till chatten.

Vill du hellre ringa när du oss på telefon: [08-406 26 36](tel:08-4062636)  
Telefonsvareare – tala in ditt meddelande så ringer vi upp dig.

Många frågor och svar finns även på vår hemsida:  
<https://www.carioarthroclinic.se>

