

Ligamentplastik i fotled

- Du ska avlasta foten med kryckkäppar enligt läkares ordination. De första två veckorna används gipsskena som sedan byts ut till Walker-ortos i kommande 4 till 6 veckor.
- Du ska påbörja ditt hemträningsprogram redan dagen efter operationen.
- För att motverka svullnad är det bra att vila foten i högläge vid sittande eller liggande.
- Det är mycket individuellt hur lång rehabiliteringstiden blir.
- Ta kontakt med en fysioterapeut när du fått en remiss från din läkare. Vi rekommenderar den adresslista för fysioterapeuter som finns på vår hemsida carioarthroclinic.se. Vi rekommenderar att boka en tid till sjukgymnast två veckor efter din operation.

Lycka till!

Rehabövningar att träna 3 gånger per dag

Tåknip

Knip och spreta med tårna.
Gör 15 repetitioner, upprepa 3 gånger.



Benlyft på rygg

Ligg på rygg, spänn benet. Lyft benet från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta. Gör 15 repetitioner, upprepa 3 gånger.



Liggande benlyft

Ligg på den icke opererade sidan, spänn benet. Lyft uppåt/bakåt från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta. Gör 15 repetitioner, upprepa 3 gånger.



Benlyft på mage

Ligg på mage, spänn benet. Lyft benet från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta. Gör 15 repetitioner, upprepa 3 gånger.



Omvänt liggande benlyft

Ligg på den opererade sidan, spänn benet. Lyft uppåt från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta. Gör 15 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>

