

## Hemträningsprogram och råd till Dig från fysioterapeuten vid akut fotskada/stukning.

Råd för att motverka svullnad och smärta den första tiden efter skadan.

- Sov med benet i högläge på natten och lägg upp foten i högläge när du sitter.
- Utför hemträningsprogram 3-5 gånger/dag. Övning 1 bör utföras 1 gång/ varje vaken timme
- Använd fotledsstöd/elastisk linda akut och första tiden efter skadetillfället.
- Kryckor kan användas vid behov. Du ska gå så normalt som möjligt och belasta på foten till smärtgräns. **Detta gäller om du inte fått andra besked från din ortoped eller fysioterapeut.**
- Gå enbart de sträckor som är nödvändiga och anpassa dina dagliga aktiviteter efter hur din fot mår.
- För minskad svullnad i underbenet använd stödstrumpa dagtid.
- Fotledsstöd/stabiliserande tejp kan användas vid återgång till idrott för minskad risk för ny skada
- Din behandlande fysioterapeut är ansvarig för stegringen av hemträningsprogrammet
- Mer information kan du få på vår hemsida [www.capiroartroclinic.se](http://www.capiroartroclinic.se)

Lycka till!



1. Trampa med foten, drag den uppåt och tryck neråt, för att optimera cirkulationen och bibehålla rörligheten. Upprepa 2 x 20 ggr.



2. Tåhävningar – Med stöd för balansen. Sträva efter jämn fördelad kroppstyngd på båda benen. Gå upp på tå, håll kvar 3 sekunder, sänk sakta. Upprepa 2 x 15 ggr.



3. Balansträning - stå på den skadade foten så länge du klarar av. Arbeta total tid i ca 5min

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Fotsektionen	Hemträningsprogram Patientinformation Fotskada	2019-03-13