

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.
- Trampa med foten, drag den uppåt och tryck neråt, upprepade gånger under dagen för att få så bra cirkulation i underbenet som möjligt.
- Använd fotledsstöd/elastisk linda till dess att svullnaden kring fotleden har gått ned.
- Kryckor kan användas några dagar. Du ska gå så normalt som möjligt och belasta på foten till smärtgräns. Detta gäller om du inte fått andra besked från din ortoped.
- Gå enbart de sträckor som är nödvändiga och anpassa dina dagliga aktiviteter efter hur ditt knä mår.
- För minskad svullnad i underbenet använd stödstrumpa dagtid.
- Din behandlande fysioterapeut är ansvarig för stegringen av hemträningsprogrammet
- Har du frågor i nära anslutning efter din operation kan du ringa 08-406 26 36
- Mer information kan du få på vår hemsida 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	Knäsektionen/ Ida Engström	Hemträningsprogram Patientinformation Fotskada	2015-03-26