

Hemträningsprogram och råd till Dig från fysioterapeuten vid 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 av någon anledning inte ska belasta foten kommer Du att få information av Din doktor.
- ❑ Du ska påbörja Ditt hemträningsprogram, redan dagen efter operationen.
- ❑ Övningarna ska göras 2 ggr/dag
- ❑ För att motverka svullnad är det bra att vila foten i högläge när Du sitter eller ligger. Om Du har fått en remiss till fysioterapeut för behandling, kan Du välja någon på den adresslista över fysioterapeut som Du får av Din doktor. Listan finns även på vår hemsida www.capiroartroclinic.se. Om Du redan har en fysioterapeutkontakt kan Du fortsätta träna där.
- ❑ Det är mycket individuellt hur fort man blir besvärsfri efter ingreppet. Detta påverkas av olika faktorer. Bland annat har skadans art och patientens ålder en viss betydelse. Det är viktigt att man successivt ökar belastningen i träningen. Om foten känns bra och inte är särskilt smärtande eller svullen, kan Du börja ta kortare promenader.

Om du har några frågor om rehabiliteringen är du välkommen att ringa fysioterapeuterna på Capiro Artro Clinic Telefon: 08-406 26 36

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas knäsektion i samverkan med
Ortopedkirurg Peter Wange

Lycka Till!



1. Trampa med foten upp och ner.
Gör detta
3x20 ggr

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen/ Maria Hållander	Hemträningsprogram Fotledsartroskopi	2015-03-18



2. Vrid fötterna utåt och inåt. Gör detta 3x20 ggr



3. Stå på den opererade foten med andra benet böjt. Tag stöd med händerna om det behövs. Gör detta 1x1 minut



4. Stå stadigt på bägge fötterna och tag stöd med händerna om det behövs. Gör tåhävningar 3x10 ggr

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen/ Maria Hållander	Hemträningsprogram Fotledsartroskopi	2015-03-18