

Hemträningsprogram och råd till Dig från sjukgymnasten efter ligamentplastik i fotled

- ❑ Du ska avlasta foten med kryckkäppar enligt läkares ordination. De första två veckorna används gipsskena som sedan byts ut Walker-ortos i kommande 4 till 6 veckor.
- ❑ Du ska påbörja Ditt hemträningsprogram redan dagen efter operationen.
- ❑ Övningarna ska göras 3 ggr/dag
- ❑ 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 www.carioartroclinic.se. Vi rekommenderar att boka en tid till sjukgymnast två veckor efter din operation.

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

Programmet är framtaget av sjukgymnasternas fotsektionen i samverkan med
Ortopedkirurg Karin Hallin

Lycka Till!



1. Knip och spreta med tårna.
Upprepa 3x15 ggr.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Fotsektionen	Hemträningsprogram Fotledsartroskopi	207-07-07



2. Ligg på rygg, spänn benet. Lyft benet från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta. Upprepa 3x15 ggr.



3. Ligg på den icke opererade sidan, spänn benet. Lyft uppåt/bakåt från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta. Upprepa 3x15 ggr.



4. Ligg på mage, spänn benet. Lyft benet från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta. Upprepa 3x15 ggr.



5. Ligg på den opererade sidan, spänn benet. Lyft uppåt från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta. Upprepa 3x15 ggr.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Fotsektionen	Hemträningsprogram Fotledsartroskopi	207-07-07