

Stående fodvip:



a) Stå med ryggen mod en væg med let bøjede knæ. Løft tæer og forfod op fra gulvet. Du kan føle skinnebensmusklerne arbejde.

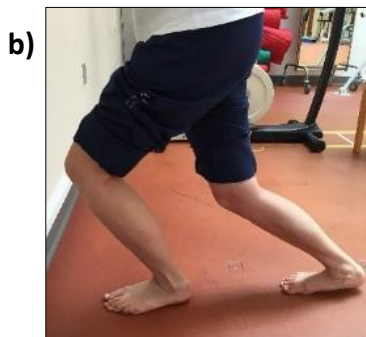
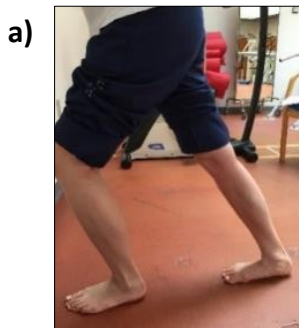
b) Stående ved en stoleryg eller en væg. Stå op på tæerne og ned igen. Sværhedsgraden kan øges ved at udføre øvelsen på et ben.

Stå på et ben:



Stå på træningsbenet og løft modsatte ben fra jorden. Du kan stå på træningsbenet, når du børster tænder eller skræller kartofler.

Udspænding:



a) Tag et skridt frem. Benet som skal strækkes skal være bagerst. Støt på en væg eller stol med forreste ben bøjet. Læn kroppen frem indtil du føler strækket i det bagerste ben. Hælen skal blive i gulvet. Hold i 30 sek.

b) Udgangsstilling som øvelse a), men bøj det bagerste ben og lad din kropsvægt strække lægmusklerne uden at løfte hælen fra gulvet. Hold i 30 sek.

Version 1. Revideret af fysioterapeut, Trine R. Krighaar d. 03.03.2016



Øvelsesprogram for fodleddet



Programmet kan påbegyndes i dag.
Øvelserne skal laves min. 2 gange dagligt
til du er udmattet eller oplever smerte.

Øvelserne må gerne stramme/spænde,
men må ikke give kraftige smerter.

Gangøvelse:



Gå forlæns, sæt hælen i gulvet, rul over foden og pres storetåen ned.

Fodvip og cirkeløvelse:



Siddende eller liggende på ryggen. Bøj og stræk i anklerne i hurtig rytme. Derefter langsomt til yderstillingerne. Før foden rundt i cirkler. Gentag i modsat retning.

Trappeøvelse:



Stå med træningsbenet på et lavt trin. Før langsomt din kropsvægt over foden og storetåen ind til smertegrænsen, mens hælen forbliver på trinnet. Vip langsomt frem og tilbage.

Krøl viskestykke/håndklæde:



Stå eller sid med foden på et viskestykke. Bøj tæerne og krøl viskestykket sammen.

Selvspænding for lægmuskulaturen:

a)

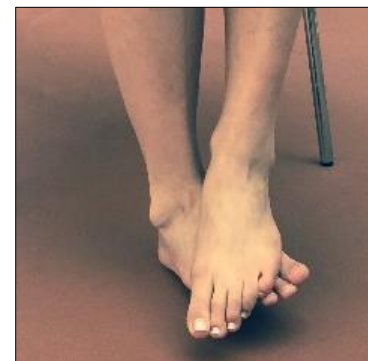


b)



a) Pres indersiderne af storetæerne sammen. Hold i ca. 5 sek.
b) Kryds benene og pres yderkanten af lilletæerne sammen. Hold i ca. 5 sek.

c)



Sæt den ene fod oven på den anden. Prøv at løfte den nederste fod mens du holder imod med den øverste. Hold i ca. 5 sek.