

Venepumpeøvelse



Lig på ryggen med foden understøttet. Vip med tæerne.

Strakt benløft



Lig på ryggen. Løft træningsbenet strakt fra underlaget. Hold stillingen i 5 sek. og sænk langsomt igen.

Sideliggende benløft



Lig på modsatte side. Løft træningsbenet med strakt knæ og hælen pegende op mod loftet. Hold stillingen 5 sek. Og sænk langsomt igen.

Siddende knæstræk



Siddende på en stol. Hold ryggen ret. Stræk træningsbenet og hold det i få sek. Sænk langsomt igen.



Walker fodledsbandage Instruktion og øvelser



I denne pjece kan du læse om hvordan du forholder dig til det at anvende en fodledsbandage af typen Walkabout.

Øvelserne skal laves 2 gange dagligt til udmattelse eller smerte.

Indhold

Du har fået anlagt en Walker, fodledsbandage. Pjecen her giver dig information om af- og påsætning af bandagen, hvad du må og ikke må, samt øvelser du kan lave med bandagen på.



Korrekt anlagt bandage ses på billedet ovenfor

Du må:

- Tage bandagen af i forbindelse med bad eller hvile
- Ikke tage bandagen af i forbindelse med bad eller hvil
- Tage bandagen af om natten
- Støtte på benet
- Skyggestøtte – dvs. støtte let på benet kun med tæerne
- Ikke støtte på benet



1) Luk alle de sorte velcro-stropper, så disse ikke klister sig fast i bandagen.



2) Luk først den nederste del af polstringen, og herefter den øverste del.



6) Luk de sorte velcro-stropper. Start med de to tættest på anklen.



7) Du skal stramme stropperne så meget, at du netop kan have 2 fingre inden under.