

## TRÄNINGSPROGRAM efter akilleskada, 2-4 veckor efter gips

Uppgjord av: Kir pkl

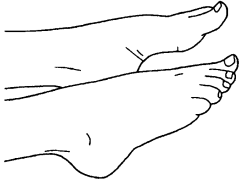
Datum: 18.3.2016

Godkänd av:

Datum:

Reviderad av:  
enhetens namn  
Datum:  
7.9.2018

Ligg på rygg eller sitt.

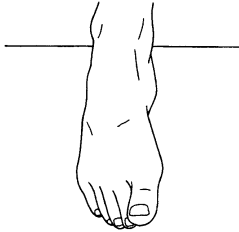


Böj och sträck vristerna i högt tempo. Om du håller knäna raka när du gör rörelsen täns vadmuskelnerna samtidigt.

Upprepa \_\_\_ ggr.

© PhysioTools Ltd

Sitt med foten på golvet.

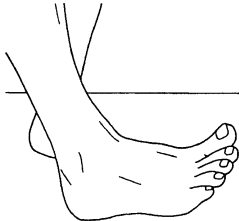


Lyft turvis upp inre sidan av foten (stortån) och yttre sidan av foten (lilltån).

Upprepa \_\_\_ ggr.

© PhysioTools Ltd

Sitt eller ligg.

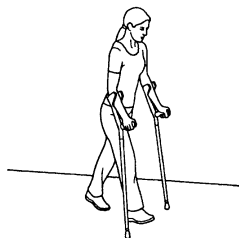


Rotera vristen. Upprepa åt andra hållet.

Upprepa \_\_\_ ggr.

© PhysioTools Ltd

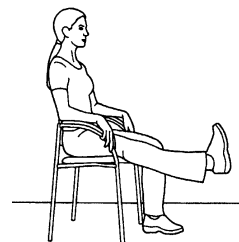
Promenera med kryckor/käppar.



Träning av gångmönstret.

Tänk på att så snabbt som möjligt få ett riktigt gångmönster.  
Sätt först i hälen och "rulla" på foten.

Sitt på en stol.



Böj vristen, spänn framsidan av lårmuskeln och sträck knäet. Håll ca. 5 sek. -  
slappna långsamt av.

Upprepa \_\_\_ ggr.

Övningarna kan kompletteras med motionscykel

Hänvisning/Tilläggsuppgifter: