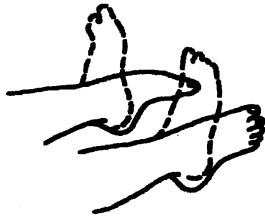


 <p>JAKOBSTAD Social- och hälsovårdsverket Sosiaali- ja terveystoimisto PIETARSAARI</p>	Dokumenttyp PATIENTINSTRUKTION		Sida 1 (1)
TRÄNINGSPROGRAM FÖR VRIST EFTER GIPS	Uppgjord av: Kir pkl Datum: 18.3.2016	Godkänd av: Datum:	Reviderad av: enhetens namn Datum: 7.9.2018

Ligg på rygg eller sitt.

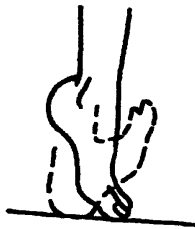


Böj och sträck vristerna i högt tempo. Om du håller knäna raka när du gör rörelsen tänjs vadmusklerna samtidigt.

Upprepa ___ ggr.

© PhysioTools Ltd

Stå med benen raka och håll i ett stöd.

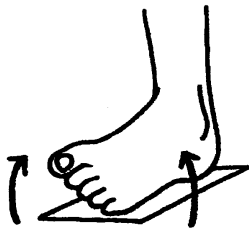


Stå turvis på tårna och hälar.

Upprepa ___ ggr.

© PhysioTools Ltd

Sitt med foten på golvet.

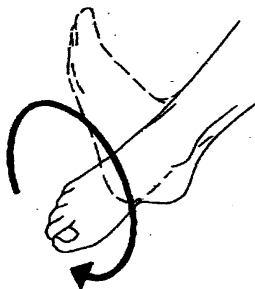


Lyft turvis upp inre sidan av foten (stortån) och yttre sidan av foten (lilltån).

Upprepa ___ ggr.

© PhysioTools Ltd

Sitt eller ligg.



Rotera vristen. Upprepa åt andra hållet.

Upprepa ___ ggr.

Hänvisning/Tilläggsuppgifter:

www.terveysportti.fi