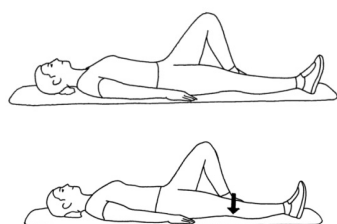


Liggande övningar utförs i sängen. Gör programmet 2-3 gånger per dag. Gör varje övning 10-20 gånger, vila och upprepa en gång.



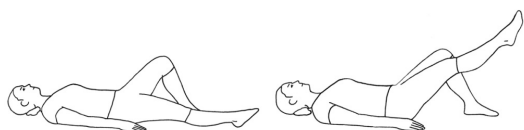
1. Böj och sträck på tårna

Böj och sträck på tårna så långt du kan i varje riktning - helst 20 gånger varje vaken timme.



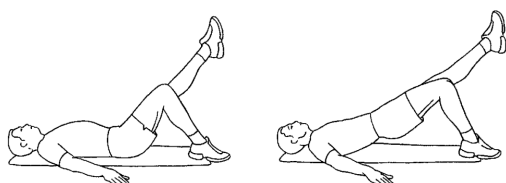
2. Ryggliggande knästräck

Ligg på rygg med raka ben. Pressa ner knävecket i madrassen så att du spänner lårets framsida, håll kvar några sekunder. Slappna av.



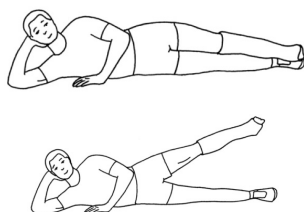
3. Rakt benlyft

Ligg på rygg. Böj det friska benets knä och sätt foten i madrassen. Sträck det andra benets knä och lyft benet, sänk långsamt.



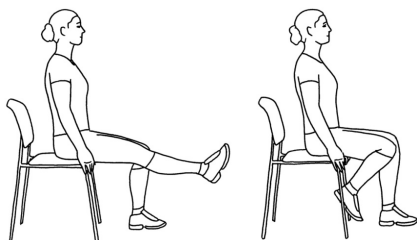
4. Bäcklyft på ett ben

Ligg på rygg med armarna längs sidorna med det gipsade benet sträckt och det andra benet böjt. Spänn skinkorna, lyft rumpan och nedre delen av ryggen, sänk långsamt.



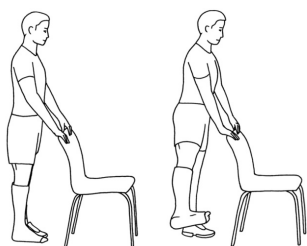
5. Benlyft åt sidan

Ligg på sidan, nästan över i magläge med det undre benet böjt. Lyft det gipsade benet med hälen överst, sänk långsamt.



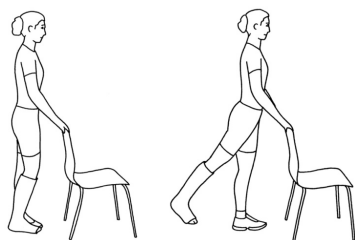
6. Sittande knästräckning/knäböjning

Sitt med rak rygg. Vinkla upp foten och sträck ut knät genom att lyfta underbenet, sänk långsamt. Böj i knät så långt det går.



7. Stående utåtföring av ben

Håll dig i något stadigt. Stå på det friska benet och lyft det andra utåt sidan med hälen först, sänk långsamt. Tänk på att hålla ryggen rak och blicken riktad framåt.



8. Stående bakåtföring av ben

Håll dig i något stadigt. Stå på det friska benet. För det andra benet rakt bakåt, spänn rumpan, sänk benet långsamt. Tänk på att hålla ryggen rak och blicken riktad framåt.



9. Information

Vila i liggande 2-3 gånger per dag med benet i högläge.

När du sitter ska du ha foten på en stol eller pall framför dig för att motverka svullnad.

När du hoppar upp i en trappa, böjer du bak det gipsade benet så att du inte slår i trappan med foten. Nedför håller du det gipsade benet framför dig.