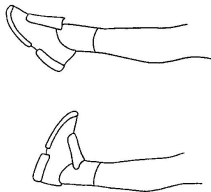
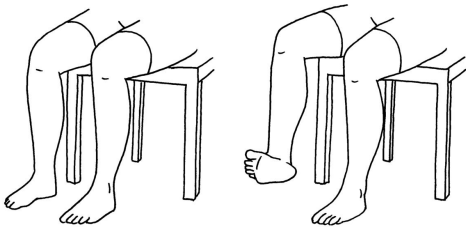


Det är viktigt med rörlighetsträning för att undvika stelhet och svullnad i fotleden. Du kan behöva lägga dig plant och vila under dagen med benet i högläge så att foten hamnar ovanför hjärtats höjd. I början kan du vid behov avlasta med kryckkäppar.



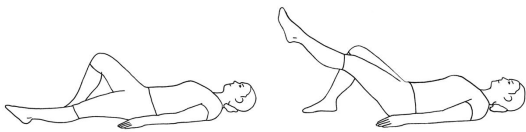
1. Fottramp

Trampa med fötterna så långt du kan uppåt och nedåt.



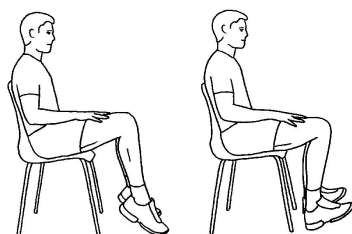
2. Inåt- och utåtvridning av foten

Sitt på en stol eller ligg på rygg. Vrid fotsulan inåt och utåt. Knät ska vara stilla under rörelsen.



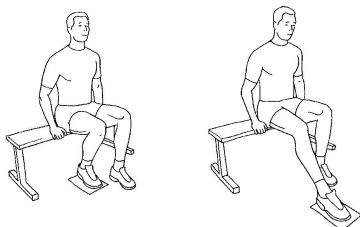
3. Rakt benlyft

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



4. Sittande tå och hällyft

Sitt med båda fötterna på golvet. Lyft omväxlande tå och häl.



5. Framåt och bakåtföring av foten

Sitt med foten på en handduk. För foten fram och tillbaka längs golvet, hela foten ska vara kvar i golvet.