

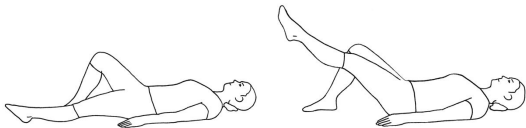
Alla övningar utförs liggandes i sängen med det gipsade benet. Träna enligt program minst 2 gånger per dag. Utför alla övningar utför du så många du orkar.

Böj och sträck på tårna ofta - helst 20 repetitioner varje vaken timme.



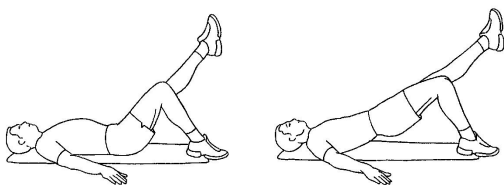
1. Ryggliggande knästräck

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



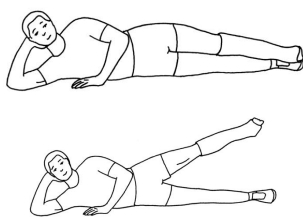
2. Rakt benlyft

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



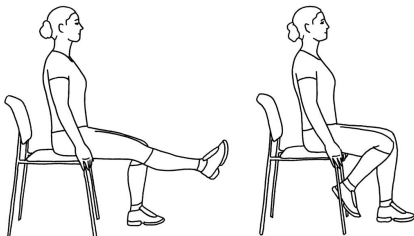
3. Ettbens bäckenlyft

Ligg på rygg med det gipsade benet sträckt och det andra benet böjt. Spänn rumpan. lyft bäckenet och nedre delen av ryggen. Sänk långsamt.



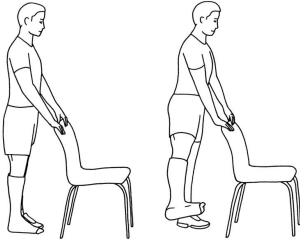
4. Benlyft åt sidan

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



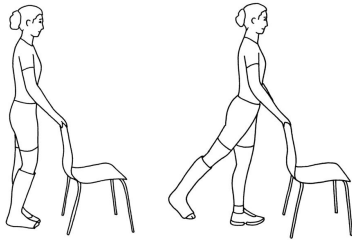
5. Sittande knästräcking/böjning

Sitt med rak rygg. Sträck i knät, sänk lågsamt. Böj i knät så långt det går.



6. Stående utåtföring av ben

Stå och stöd dig lätt mot en stol. Lyft benet rakt ut åt sidan, tårna ska vara riktade framåt. Se till att stå rakt med överkroppen.



7. Stående bakåtföring av ben

Stå rakt och stötta med händerna på en stolsrygg. Spänn rumpan och för benet bakåt. Se till att stå rakt med överkroppen.



8. Information

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

När du sitter ska du ha benet högt för att motverka svullnad.

Kontakta läkare om:

- Värk och svullnad ökar
- Tårna blir blåaktigt missfärgade
- Känsln på tårna blir nedsatt