

### 1. Information:

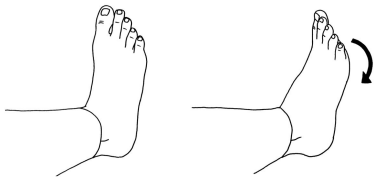
Det är viktigt att minska svullnaden och normalisera rörligheten i foten så snart som möjligt.

Det är bra att börja belasta foten så snart som möjligt, i början kan man behöva kryckkäppar.

Prova att utföra rörelserna med foten i högläge.

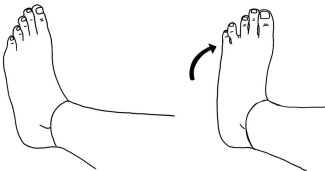
Läs gärna mer på [www.1177.se](http://www.1177.se)

Du är välkommen att kontakta fysioterapeut/sjukgymnast om dessa åtgärder inte hjälper dig med avseende på dina besvär.



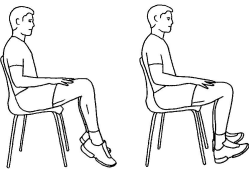
### 2. Eversion i vrist

Ligg på golvet, vinkla fötterna utåt så långt det går.



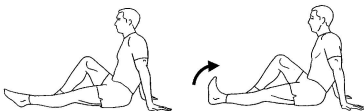
### 3. Inversion i vrist

Ligg på golvet, vinkla fötterna inåt så långt det går, fotsulorna mot varandra.



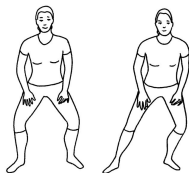
### 4. Sittande tå och hällyft

Sitt med bägge fötterna på golvet. Rulla fram på tårna och lyft hälarna upp mot golvet. Rulla sedan tillbaka på hälarna och dra upp tårna mot taket.



### 5. Sittande vrist sträck och -böj

Rör på foten uppåt/nedåt så långt det går.



### 6. Tyngdöverföring

Stå med axelbredds avstånd och böj lätt i knä och höftled. Flytta tyngden från sida till sida och lägg försiktigt över vikten på det skadade benet.

