

Patientinformation

Hälseneprogram 1

Under de 6 veckor du har ortosen ska du ta av den 3–5 gånger per dag för att utföra övningar.

Under rehabiliteringen är det två saker som inte får hända:

- att hälsenan går av igen
- att den läker men blir för lång, med minskad kraft som följd

För att minska risken för detta får senan inte utsättas för för stor töjning för tidigt. Senan töjs när foten böjs uppåt.



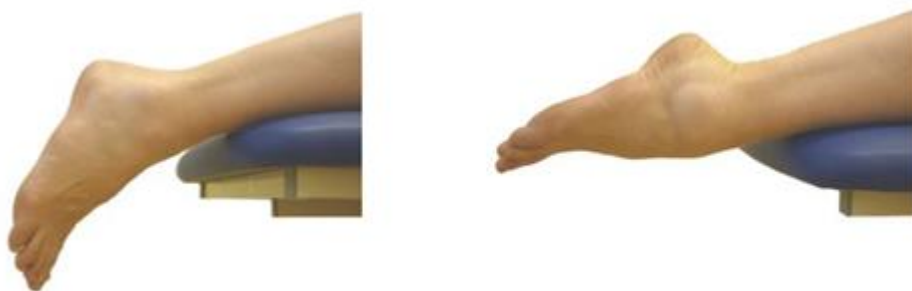
För att senan ska läka effektivt och bli så spänstig som möjligt, behöver den aktiveras **lagom** mycket! Alla övningar ska kännas behagliga att utföra, det vill säga ingen känsla av töjning, stickning eller smärta.

Det är normalt att senan och området runt ankeln är något varmare och mer svullet jämfört med din friska sida, tack vare att det pågår en läkningsprocess. Området får inte successivt bli mer svullet, rödare eller varmare. Det kan vara tecken på att du utsätter din hälsena för en för stor aktivitet.

Så fort du vill gå eller stå, måste du sätta på dig ortosen igen!



Övning 1



Ligg på mage med fötterna utanför kanten. Sträck ut foten och släpp långsamt tillbaka till avslappnat läge.

3 x 20

Alternativt



I sittande med stöd för underbenet. Sträck ut foten och släpp långsamt tillbaka till avslappnat läge.

3 x 20

Övning 2



I sittande eller i magliggande som ovan, utför en liten rörelse med foten från sida till sida. Håll benet stilla.

3 x 20

Ansvarig fysioterapeut:

.....
Telefon: 033-616 12 79

