Frölunda Specialistsjukhus
Sjukgymnastiken Tel: 031-342 51 80

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Fotträning

Trampa med kraftiga tag upp och ner, 20 ggr.

Spreta isär tårna så mycket du kan.

Krumma sen ihop tårna så mycket du kan, 2 x 15 ggr.

Lyft stortån samtidigt som du pressar ner övriga tår.

Tryck därefter ner stortån och lyft upp övriga tår. 2 x 15 ggr.

För ihop handduken med hjälp av tårna och räta ut den igen. 3-5 ggr.

Hela foten mot golvet. Tryck ner stortån mot golvet, 10 ggr.

Hela foten mot golvet. Dra in framfoten så att foten blir ½ cm kortare. 5 ggr.

Tåhävningar. Går rakt upp på framfoten. 2 x 15 ggr.

Tåhävningar på båda fötterna, gå upp rakt över hela framfoten. 2 x 15 ggr. Gör övningen varannan dag i början.

Balansträning på ett ben. Träna med och utan skor. Hitta stödet från stortån utan att sidovackla. Stå med raka småtår.

Sträck ut vadmuskeln genom att ha bakre hälen i golvet, fälla fram kroppen och sträcka fram höften. Håll stilla ca 30 sek.