Frölunda Specialistsjukhus
Sjukgymnastiken Tel: 031-3425180

Träning efter din framfotsoperation

1 Pumpövning
För cirkulationen i vaderna.
Trampa med kraftiga tag upp och ned.
Ca 20ggr flera gånger under dagen.

2 Krumma-spreta
Spreta isär tårna så mycket du kan.
Krumma sedan ihop tårna mot fotsulan.
2 x 15 repetitioner
Utförs i sittande. Stegra därefter till stående.

3 Handduken
För ihop en handduk med tårna.
Räta sedan ut den igen genom att sträcka ut tårna.
3 – 5 gånger.

4 Tunneln
Lyft fotvalvet och bilda en tunnel utan att krumma ihop tårna. Du ska bli trött under foten.
2 x 15 repetitioner
Utförs i sittande. Stegra därefter till stående.

5 Flytta ut stortån
För ut stortå åt sidan med kontakt mot golvet.
2 x 15 repetitioner
Utförs i sittande. Stegra därefter till stående.

6 Sittande tåhävning
Ta ut rörligheten i stortåleden genom att gå upp på tå i sittande. Gå rakt upp på leden.
2 x 15 repetitioner.

Var god vänd!

7 Stående tåhävning
Gå upp på tå i stående. Gå rakt upp på leden.
Ta stöd om du behöver.
2 x 10-15 repetitioner

8 Balansen
Stå ca 30 s till 1 minut.
Upprepa 5 gånger.
Träna även barfota. Hitta stödet från tåleden.
Glöm inte att aktivera höft- och skinkmuskler!

9 Frånskjutet-gångträning
Öva på frånskjutet i stående. Tyngd över stortåleden
10 repetitioner

10 Gång
Gå så normalt som möjligt, rulla på foten och
skjut ifrån med tån.
Undvik att gå på utsidan av foten.
Belasta lika på höger och vänster fot.

Träna ca 2 gånger per dag.

Det är normalt att få svullnad i foten efter din operation. Svullnaden kan sitta i 6- 12 mån. För att minska svullnaden kan du lägga upp foten på en stol. Vid behov kan du köpa en stödstrumpa mot svullnaden

Lycka till!