

Fysioterapi

Øvingar for ankel og fot

- Vassbad
- Bevege i varmt vatn
- Massere foten med hudkrem
- Opp med foten dersom heving etter belastning

1. Ankeløvingar

- Bøy og strekk i ankel
- Vri fotbladet inn og ut
- Lage store sirkclar begge vegar

2. Knipe og strekke i tærne. Plukk gjerne opp eit tøyestykke frå golvet.

3. Ståande stilling - beina i hoftebreidd avstand, tærne peikar rett fram

- Vektoverføring frå side til side
- Kom opp på tå, senk ned til heile fotsålen er i golvet.
- Løft tærne opp og stå på hel, senk ned
- Knebøy – kjenn at du tøyer i ankelledd og muskler i leggen

4. Balansetrening

- Stå på skadd fot, beveg den andre foten
- Ca. 10 minutt til saman i løpet av dagen

Bruk krykker i 1-2 veker ute. Gå utan krykker inne om du klarer det.

Ver observant på ujamnt underlag. Det vil vere meir ubehag ved gange i trapper, bakkar og ulendt terreng. Bruk stødige sko med god såle i 6 veker.

5-15 repetisjonar per øving

5-6 gongar per dag

Lykke til! 😊

Skadepoliklinikken Fysioterapi

Telefon: 55 56 87 18

Nettadresse: <https://helse-bergen.no/avdelinger/ortopedisk-klinikk/skadepoliklinikken>