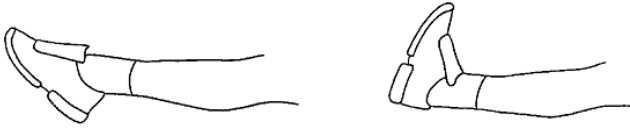


Av: Ortopedisk avdeling

Øvelser etter calcaneusbrudd

Øvelsene utføres 3 ganger daglig frem til kontroll.

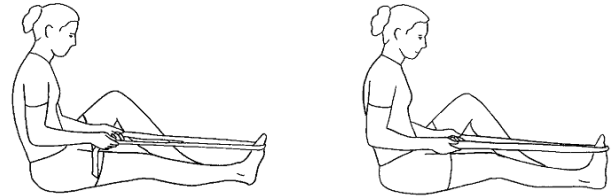
1: Plantar og dorsalfleksjon i ankel



Hver time: 30 sekunder

Du kan sitte eller ligge. Bøy og strekk maksimalt i ankelen.

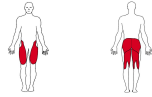
2: Sittende tøying av legg med bånd



3 set x 5 rep

Sitt med det ene benet rett. Fest et bånd eller en strikk rundt øvre del av foten. Prøv å slapp av i muskulaturen i låret og leggen og trekk båndet mot deg slik at du kjenner en tøying på baksiden av leggen. Hold ca 30 sek

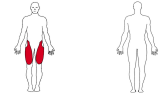
3: Kontraksjon av sete og ben



2 set x 15 rep

Ligg på ryggen med strake ben og armene ned langs siden. Stram opp i setet, på forsiden av lårene og baksiden av leggene.

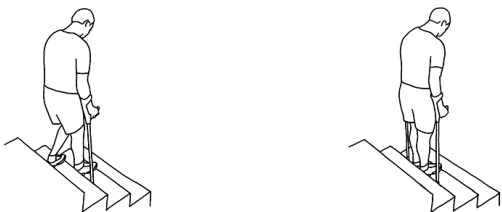
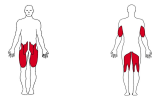
4: Knestrekk m/teppebit



1 set x 20 rep

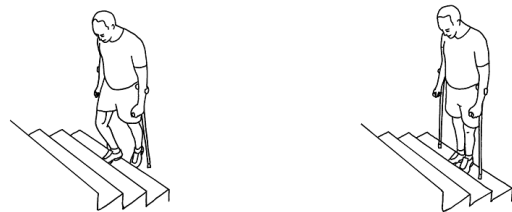
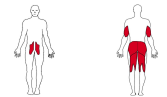
Sitt med en teppebit under den ene foten (den glatte siden vender ned). Før foten fram og tilbake langs gulvet. Gjenta med det andre benet etterpå.

5: Trappegang ned m/krykker



Gå til kanten av trinnet. Sett krykkene ned på neste trinn. Det skadde benet følger krykkene ned først, deretter det friske. Legg vekten i krykkene for å avlaste.

6: Trappegang opp m/krykker



Gå helt inntil trappetrinnet. Sett det friske benet opp på neste trappetrinn. Legg vekten frem på det friske benet og skyv i fra slik at du løfter det skadde benet opp på det neste trinnet, krykkene følger det skadde benet.


[Se video av øvelsene](#)