

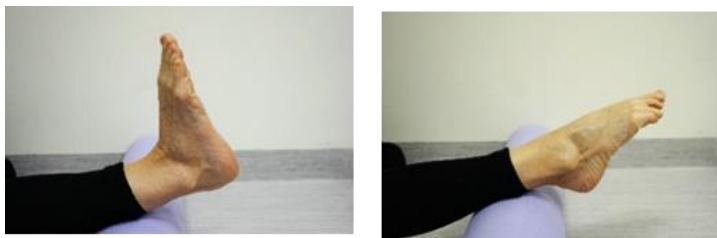
Bilaga 3 – Träningsprogram efter framfotskirurgi

Foten får belastas vid gång direkt efter operationen om det sker med behandlingskon på och foten plant mot underlaget. Det vill säga, att både häl och framfot belastas samtidigt.

Gör övningarna 1-2 direkt efter operation med bandaget kvar på foten.

Genomför träningsprogrammet 3 gånger per dag.

Övning 1 Vinkla foten uppåt och nedåt. Upprepa 20 - 30 gånger varje timme, och vid svullnad.



Figur 1 visar övning 1

Övning 2 För foten ut och in alternativt rita en cirkel med foten i luften. Upprepa 20 gånger.



Figur 2 visar övning 2

Gör övningarna 3-6 sittande med start _____ veckor efter operation.

Har stortån, och kanske även en tå bredvid stortån steloopererats, behöver den skyddas vid böjning och sträckning. Vissa modifikationer kan då behöva göras med övningarna.

Övning 3 Växla mellan att böja och sträcka tårna. Upprepa 20 gånger och/eller vid svullnad.



Figur 3 visar övning 3

Övning 4 Håll ned stortån och lyft övriga tår. Växla och lyft stortån och håll ned övriga tår. Stortåns basled skall vara i underlaget. Upprepa 5 - 10 gånger.



Figur 4 visar övning 4

Övning 5 Lyft fotvalvet med raka tår mot golvet och gör foten smalare och kortare.



Figur 5 visar övning 5

Övning 6 Skrynkla ihop handduken med hjälp av tårna och rätta ut den igen. Upprepa 5–10 gånger.



Figur 6 visar övning 6

Gör övningarna 7–8 sittande med start _____ veckor efter operation.

Har stortån, och kanske även en tå bredvid stortån stelopererats, behöver den skyddas vid böjning och sträckning. Vissa modifikationer kan då behöva göras med övningarna.

Övning 7

Försök föra ut stortån åt sidan. Det går bra att använda handen som hjälp. Försök hålla kvar stortån i det yttre läget. Upprepa 5–10 gånger.



Figur 7 visar övning 7

Övning 8

Gör rörelsen mot stortån. Anpassa och kom gradvis högre upp med hälen. Upprepa 5–10 gånger.



Figur 8 visar övning 8

Genomför övningarna 9-10 stående med start _____ veckor efter operation.

Övning 9

Stå med belastningen på det främre benet. Efterlikna frånskjut som ett vanligt steg med den bakre foten. Rulla av steget över stortån. Öka belastningen och rörelseomfång gradvis. Upprepa 10 gånger, ta paus och gör ytterligare 10 gånger.



Figur 9 visar övning 9

Övning 10

Träna balans och stabilitet på ett ben med hela foten plant i underlaget. Koppla ihop höften och stortån, och stabilisera i stortå, knä och höft. Träna både med och utan skor. Upprepa 30–60 sekunder 3 gånger.



Figur 10 visar övning 10