

## Bilaga 2 – Träningsprogram egenvård

Gör övningarna några minuter lite då och då, utspritt över dagen för bästa effekt. Vissa övningar kan vara svåra i början, och kan ibland ge dig lite kramp och ömhet. Börja successivt och öka gradvis.

### Övning 1

Sitt med fötterna i golvet. Slappna av på framsidan av underbenet. Med raka tår i golvet skall du lyfta fotvalvet och göra foten smalare och kortare och hålfoten "hög". Det skall kännas som du suger upp och lyfter hålfoten långt bak i fotsulan. Tårna skall vara kvar i golvet. Upprepa cirka 10 gånger.



Figur 1 visar utgångspositionen i övning 1



Figur 2 visar övning 1

### Övning 2

Sitt med fötterna i golvet. Slappna av på framsidan av underbenet. Känn att du lyfter upp fotens "knogar" långt bak i foten och tårna. Knip ordentligt med tårna och försök bilda en båge med fotens "knogar", växla och lyft tårna från golvet och spreta dem från varandra. Det är bara tårna som skall lyftas, inte foten. Upprepa 10 gånger åt varje riktning.



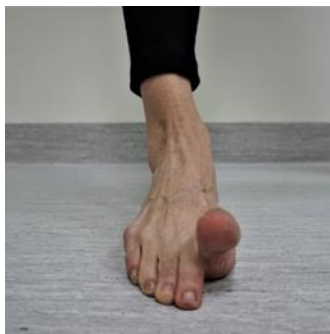
Figur 3 visar första delen av övning 2



Figur 4 visar andra delen av övning 2

### Övning 3

Sitt med fötterna i golvet. Lyft stortån samtidigt som övriga tår hålls kvar i golvet. Håll kvar stortåbasen i golvet så foten blir plant positionerad i golvet. Växla så du håller ner stortå och stortåled och lyft de övriga tårna. Upprepa 10 gånger åt varje riktning.



Figur 5 visar första delen av övning 3



Figur 6 visar andra delen av övning 3

---

### Övning 4

Ta ut rörligheten i stortå och tår med hjälp av handen. Genom att böja tårna uppåt, bakåt och därefter böja tårna framåt, nedåt.



Figur 1 visar första delen av övning 4



Figur 8 visar andra delen av övning 4

---

**Utför övningarna utspritt under dagen för bästa effekt.**