

Fot – Charcot II

Hemträningsprogram

Programmet skall utföras 3 – 5 gånger per dag.

	1) Böj och sträck maximalt i tårna. <i>20 gånger</i>
	2) Böj och sträck maximalt i fotleden. Ha foten utanför brits/sängkant. <i>20 gånger</i>
	3) Vinkla foten: a) Utåt så långt det går. Håll kvar i ytterläget 5 sekunder. <i>10 gånger</i> b) Inåt så långt det går, så att fotsulorna riktas mot varandra. Håll kvar i ytterläget 5 sekunder. <i>10 gånger</i> Både 3a och 3b kan med fördel utföras i sittande med hälen vilande mot golvet.

		4) För foten framåt och bakåt så långt du kan. Hela fotsulan mot golvet. Håll kvar i ytterläget i några sekunder sista gången. <i>2 x 5 gånger</i>
		5) Sittande tåhävningar. Med alla tårna i golvet, pressa tår och framfot i golvet, så att hälen lyfts. Sänk sakta tillbaka. <i>2 x 10 gånger</i>
		6) Rita cirklar med foten. a) Medsols, 5 gånger b) Motsols, 5 gånger
		7) Tyngdöverföring: Från vänster till höger och tillbaka. Håll kroppen rak. <i>10 gånger per ben</i>

sahlgrenska.se

1177.se



Programmet är kopplat till din behandling som du fått i samband med ditt besök på sjukhuset