

# Gymnastikprogram för Dig med bensår

1) Trampa symaskin



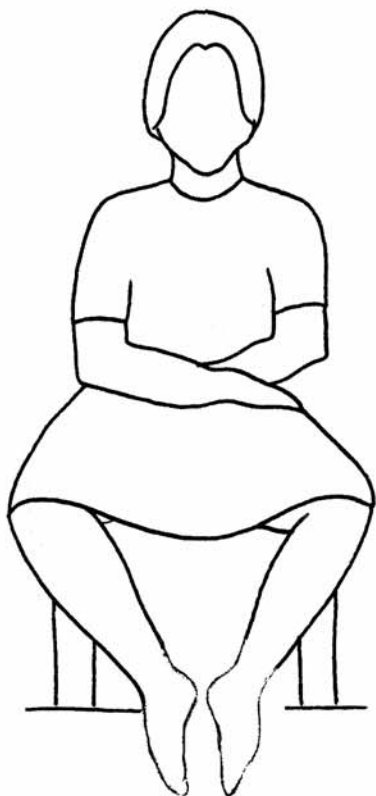
2) Växels på  
tå och häl



3) Knip och spreta  
med tårna



4) Vrid foten  
inåt-utåt



5) Knästräckning



*Lycka till!*

*Sjukgymnastiken, Kärnsjukhuset, Skövde*