

## Treningsprogram ved skade/operasjon i fot

Øvelsesprogrammet bør gjøres 2-3 ganger daglig,

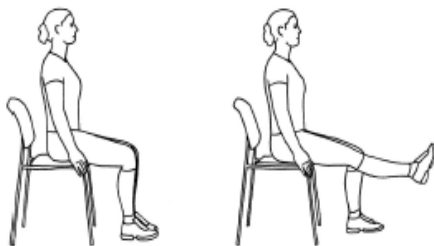
8-10 repetisjoner av hver øvelse:



### 1. Rygliggende strakt benløft

#7576

Stram låret, bøy opp i ankelen og løft benet strakt opp fra underlaget. Senk rolig ned igjen.



### 2. Sittende knestrek

#11474

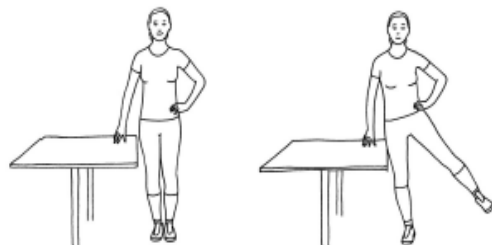
Sitt på en stol/benk. Låret hviler på stolsetet, løft hælen opp fra gulvet til full strekk i kneet. Senk rolig ned igjen.



### 3. Stående hoftebøy med støtte

#7617

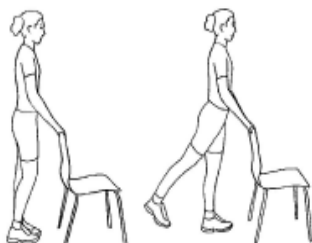
Stå rett og støtt hendene på en stolrygg. Løft beinet opp fra gulvet, senk rolig ned igjen.



### 4. Sideløft av ben m/ støtte

#11464

Før beinet ut til siden og tilbake igjen. Tærne skal peke rett frem. Husk at overkroppen skal stå i ro.



### 5. Stående bakoverføring av ben med støtte

#7616

Stå rett og støtt hendene på en stolrygg. Stram setemusklaturen og før benet bakover med strakt kne. Pass på å stå rett med overkroppen.



### 6. Tøye hoftebøyere

#10277

Legg deg på magen flere ganger om dagen for å strekke ut i hoftene. Hold tøyningene ca 30 sekunder om gangen. 2-3 ganger



 [Vis video](#)