

Dropfodsskinne

Øvelser og vejledning

Velkommen til Kolding Sygehus

Fysio- og Ergoterapi

Du har fået konstateret en dropfod og har fået udleveret en standard dropfodsskinne fra Fysio- og Ergoterapi på Kolding Sygehus.

Denne skinne skal støtte dit fodled og løfte foden, så foden ikke hænger ned, når du går. Herved har du lettere ved at gå og mindre risiko for at snuble.

Dropfodsskinnen må ikke genere eller give tryk på hæl eller underben. Du kan evt. selv tilpasse dropfodsskinnen til dine sko ved at klippe fodpladens længde til, så den passer bedre. Hvis skinnen generer, så du ikke kan anvende den, skal du kontakte fysioterapeuterne i Fysio- og Ergoterapi på telefon 7636.2832.

Det er bedst at bruge dropfodsskinnen i fastsiddende sko med forholdsvis stiv sål og fast hælkappe. Det er lettest at få sko og skinne på, hvis du anvender en sko, der kan åbnes enten med snøre eller velcro. Hvis skoen har en løs indlægssål, skal skinnen placeres under indlægssålen.

Brug skinnen når der er behov - det vil sige, når du skal gå og har behov for støtte.

Øvelsesprogram:

Det er vigtigt, at du sørger for at muskler og nerver ikke bliver stramme. Du skal derfor dagligt lave øvelser med din fod uden at have dropfodsskinnen på.

På de følgende sider finder du et træningsprogram. Udfør de øvelser du har aftalt med din fysioterapeut.

Øvelserne udføres med 20 - 30 gentagelser.

Træningsprogram

Bevæge- og udspændings øvelser

□ Øvelse 1

Bøj og stræk fodleddet til yderstilling



□ Øvelse 2

Bøj foden op til yderstilling og træk yderligere med et håndklæde/strop.



□ Øvelse 3

Bøj og stræk fodleddet til yderstilling med let overpres.



Styrkeøvelser

Det er vigtigt, at du dagligt træner den svage muskulatur.

□ Øvelse 4

Bøj og stræk fodleddet til yderstilling.



□ Øvelse 5

Vip foden fra yderside til inderside til yderstilling: Kan udføres liggende eller siddende.



□ Øvelse 6

I stående skal du skiftevis op på tæer og ned på hæle med ens vægtbæring.



Balanceøvelser

Du skal også træne balancen

□ Øvelse 7 - Stå så længe du kan
1-bens balance
(især på træningsbenet) Du kan evt.
prøve at tegne 8-taller i luften med
det andet ben.



□ Øvelse 8
Stå på usikkert underlag f.eks. en
sofahynde/pude eller vippebræt





Såfremt dropfoden ikke er kronisk, bliver funktionsevnen i fod og tæer gradvis bedre, og du kan begynde at gå lidt uden dropfodsskinne. Herved træner du fodens muskler naturligt i gangmønsteret.

Du vil stadig kunne opleve udtrætning f.eks. sidst på dagen eller i forbindelse med en lang gåtur og herved opleve, at dropfoden stadigvæk generer. Derfor kan du fortsat have brug for skinnen i disse situationer for at kunne gå sikkert.

Når du kan gå helt sikkert igen, også ved udtrætning uden at foden hænger, skal du ikke bruge dropfodsskinne længere.

Kolding Sygehus
Fysio- og Ergoterapi
Sygehusvej 24 . 6000 Kolding
Tlf. 7636 2832
www.koldingsygehus.dk

Kommentar, ris og ros.

Du er altid velkommen til at kontakte os med kommentar, ris eller ros.

Send sikker mail til Fysio- og Ergoterapi via dette link:

www.sygehuslillebaelt.dk/wm468503