

Genoptræning af fodleddet

Fysioterapi

Patientinformation

Fysio- og Ergoterapi

Har dit fodled været gipset eller aflastet efter en skade, er det vigtigt at du genoptræner det. Dine muskler og ledbånd er blevet svagere og der er øget risiko for flere skader, eller at du ikke får god funktion i fodleddet.

Start stille og roligt med øvelser med 10 gentagelser 1-2 gange om dagen. Er der ingen problemer, så sæt antallet af gentagelser op. Hvis dit fodled hæver yderligere op og hævelsen ikke er svundet næste dag har du lavet for meget. Du kan mindske hævelsen ved at lægge benet højt og køle anklen ned. Går det godt fremad kan du tage nogle af de sværere øvelser.

Smerter

Brug evt. smertestillende tabletter de første dage. Hvis din smerteproblematik ikke aftager - kontakt egen læge.

Kondition

For at holde din i grundform ved lige, kan du styrketræne ved at svømme eller cykle, hvor du har hælen på pedalen.

Albuestokke

vi udleverer ikke altid albuestokke, da du gerne må støtte på foden. Ved brug af albuestokke hænger den skadede fod nedad, hvilket forøger hævelsen og forlænger ophelingen.

Øvelser for bevægeligheden

Vip med fodleddet.

Bevæg i roligt tempo og bliv lidt i yderstillingen



Øvelser for bevægeligheden

Sid på en stol og læg en klud under foden. Glid frem og tilbage. Hold hælen i underlaget.



Stå tæt ved muren. Sæt foden helt indtil muren.

Forsøg at presse knæet hen og røre muren.

Hold hælen i underlaget.



Øvelser for bevægeligheden

Sid på en stol.

Tag stroppen fra din badekåbe og sæt den under forfoden.

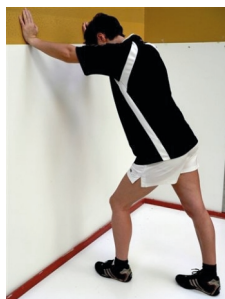
Træk langsomt foden opad.



Stå med din dårlige fod bagerst - den skal pege lige frem. Stræk knæet.

Bøj langsomt fremefter i det forreste ben og mærk strækket i ankelen og Achillessenen.

Du kan øge strækket ved at flytte bageste ben længere bagud.



Balanceøvelser

Stå med støtte

Læg skiftevis vægten over på den ene og den anden fod i roligt tempo. Forsøg at gøre det rytmisk.



Stå uden støtte

Læg skiftevis vægten over på den ene og den anden fod i roligt tempo. Forsøg at gøre det rytmisk



Stå på det ben der skal trænes.

Forsøg at holde balancen. Kan du stå ét minut er det flot. Du kan gøre det sværere ved at stå på et sammenfoldet tæppe eller vippebræt.



Alle øvelser bliver sværere når de udføres med lukkede øjne.



Styrkeøvelser

Stående jogging på stedet evt. med støtte.



Stå med støtte

Kom langsomt op på tæer langsomt ned igen



Stå med forfoden på en telefonbog eller et trappetrin og hælen ud over.
Kom helt op på tæerne og sænk dig langsomt ned så du mærker et stræk.
Gentag.



Øget modstand kan være en elastik, som kan købes i sportsbutikker eller en anden person, som holder igen.



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