

Til patienter og pårørende

Fodledsøvelser

Velkommen til Vejle Sygehus

Fysio- og Ergoterapi



Det er afgørende for din genoptræning, at du hurtigst muligt opnår god bevægelighed i fodleddet. Det vil forbedre mulighederne for, at du hurtigere kan komme tilbage til dine vanlige aktiviteter.

Øvelser - hvor meget og hvor tit?

Det er vigtigt, at du udfører øvelserne 3-5 gange dagligt. Hver øvelse udføres 10-20 gange. Du må træne indenfor smertegrænsen. Du kan opleve, at smerterne forværres i forbindelse med træningen. Du skal dog gerne opleve, at smerterne aftager indenfor 30 min efter træningen.

Hvis det gør ondt?

Du kan tage smertestillende efter behov. Har du mange smerter i anklen, kan du med fordel bruge en kølebandage om foden i 20 minutter (se nedenfor). Hvis du har smerter i armen, når du sidder eller ligger, er det en god ide at lægge en pude under armen.

Du kan opleve, at underbenet hæver. Det er derfor vigtigt, at du ofte hviler dig liggende med benet løftet let op over hjertehøjde.

Kølebandage - frossen sæbe:

Kom brun sæbe (krystallisk) i en plastpose. Form den flad og læg den i fryseren. Efter brug kan du fryse den igen, og den kan anvendes mange gange. Du må aldrig lægge bandagen direkte på huden, så husk altid at lægge et håndklæde eller viskestykke imellem.

Øvelser

1. Bøj og stræk fodleddet til yderstilling.



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



3. Bøj foden op til yderstilling og træk yderligere med et håndklæde eller en strop.



4. Bøj og stræk fodleddet til yderstilling med let overpres.



5. Stå med foden placeret på et trin.
Hele foden skal være på trinnet.
Bøj og stræk fodleddet til yderstilling
- ligefrem
 - skråt til siden over storetåen
 - skråt til siden over lilletåen



6. Sid på en stol med en bold under træningsfoden. Rul foden hen over bolden frem og tilbage.



7. Vip skiftevis op på tæer og hæle med lige meget vægt på begge ben. Hold knæene strakte.



8. Pres foden mod elastikken. Jo strammere elastikken er, jo mere modstand giver den.



Balancetræning

9. Stå op et ben. Stå så længe du kan.
Du kan evt. prøve at tegne 8-taller i luften med det andet ben.

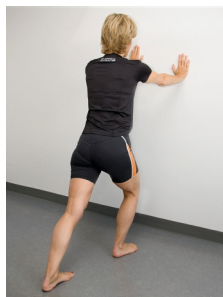


12. På usikkert underlag f.eks. en
sofahynde/pude eller på et vippebræt.
Vip frem og tilbage og fra side til side.
Prøv om du kan stoppe bevægelsen,
før brættet rammer underlaget.



Udspænding

Udspænding af lægmuskulaturen.
Hold stillingen i 20-30 sekunder.



Noter

[illegible]

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Vejle Sygehus
Fysio- og Ergoterapi
Beriderbakken 4 . 7100 Vejle
Tlf. 7940 6151
www.vejlesygehus.dk

www.sygehuslillebaelt.dk

Kommentarer, ris eller ros.

Har du kommentarer, ris eller ros i forhold til Fysio- og Ergoterapien, er du velkommen til at kontakte afdelingsledelsen skriftligt og gerne på mail.

Kommentarerne indgår i en løbende evaluering og kvalitetsforbedring af afdelingens tilbud og behandling.

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

www.sygehuslillebaelt.dk/wm465042