



Sådan træner du efter et brud på anklen

Lav disse øvelser, når du skal træne efter et brud på anklen.

Lav hver øvelse 10 gange 2 gange dagligt.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi Hjørring
Tlf. 97 64 16 82

Fysio- og Ergoterapi Frederikshavn
Tlf. 97 64 21 98

SÅDAN GØR DU



ØVELSE 1

- Bevæg tæerne så ofte som muligt, når du ligger ned.



ØVELSE 2

- Vip foden opad, indtil du mærker modstand mod bandagen.
- Hold presset i 10 sekunder.
- Slap af i foden.



ØVELSE 3

- Vip foden nedad, indtil du mærker modstand mod bandagen.
- Hold presset i 10 sekunder.
- Slap af i foden.



ØVELSE 4

- Læg dig på ryggen.
- Spænd lårmusklerne, så knæet strækkes.
- Hold spændingen i 10 sekunder.
- Slap af i benet.



ØVELSE 5

- Læg dig på ryggen.
- Træk knæet op mod maven, så hofte og knæ bøjes.
- Stræk benet igen.



ØVELSE 6

- Læg dig på ryggen.
- Løft benet strakt fra underlaget.
- Sænk det langsomt igen.



ØVELSE 7

- Sid på en stol.
- Stræk knæet, mens låret hviler på stolesædet.
- Bøj knæet igen.



ØVELSE 8

- Stå med lidt afstand mellem fødderne.
- Løft knæet på det opererede ben.
- Sænk benet igen.



ØVELSE 9

- Før det opererede ben strakt bagud.
- Før det tilbage igen.



ØVELSE 10

- Før det opererede ben ud til siden.
- Før det tilbage igen.