

TRÄNINGSPROGRAM EFTER AKILLESSENSKADA, från 4 veckor efter gipsborttagning

Uppgjord av: Kir pkl

Datum: 18.3.2016

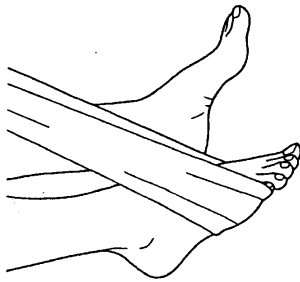
Godkänd av:H.I.

Datum:18.3.2016

Reviderad av:

Kir pkl

Datum:
29.4.2020

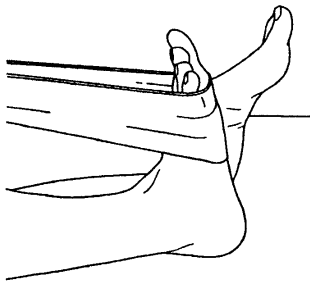


Sitt på golvet eller på en stol. Lägg ett elastiskt träningsband under fotsulan.

Sträck tårna mot golvet. Återgå långsamt till utgångsläget.

Upprepa ___ ggr.

© PhysioTools Ltd

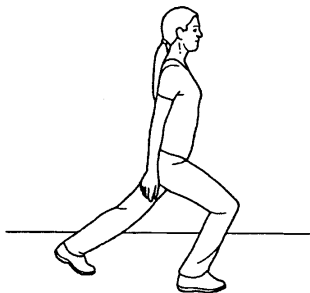


Sitt med benet rak framför dig. Lägg ett band under fotsulan.

Dra försiktigt i bandet och känn tånjningen i vaden. Håll ca. ___ sek.

Upprepa ___ ggr.

© PhysioTools Ltd



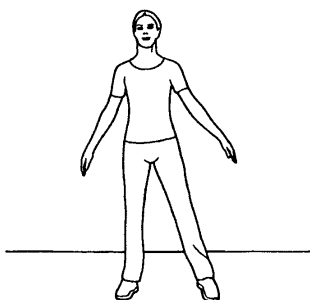
Stå rak. Tag ett steg framåt och flytta vikten på främre benet.

För främre benet bakåt och ställ det bredvid det andra.

Upprepa med andra benet.

Upprepa ___ ggr.

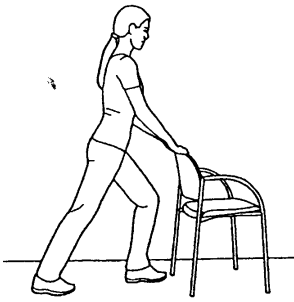
© PhysioTools Ltd



Stå med benen isär och fötterna parallella.

Flytta vikten från ena benet till det andra.

Upprepa ___ ggr.

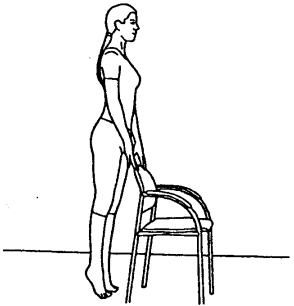


Stå i gångställning med benet du skall tänja bakom det andra. Håll främre benet böjt och bakre benet rakt. Ta stöd mot en vägg eller stol.

Luta kroppen framåt och neråt tills du känner tånjningen i vaden på det raka benet. Håll ca. 20 sek. - slappna av. Tånj andra benet.

Upprepa ___ ggr.

PhysioTools Ltd

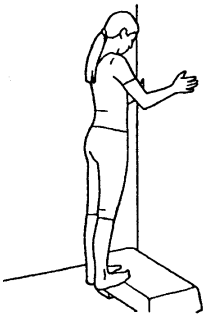


Stå.

Res dig på tå.

Upprepa ___ ggr.

PhysioTools Ltd



Stå på ett trappsteg med båda hämlarna utanför kanten. Stöd t.ex. mot en vägg.

Låt din vikt tänja hämlarna ner mot golvet.

Upprepa ___ ggr.

Ovanstående övningar kan kompletteras med balansplatta och styrketräning

Hänvisning/Tilläggsuppgifter:

www.terveysportti.fi