

Gode råd for deg som ikkje kan trakke på foten

Som følgje av ulike skadar kan det bli nødvendig å ikkje gå på den skadde foten i ein periode. Vanlegvis går dette greitt ved hjelp av krykker.

Når ein ikkje går på foten, blir muskulaturen i skada fot raskt mykje svakare.

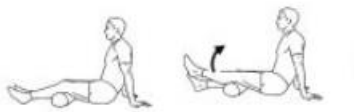
Det gjeld særleg lårmuskulaturen.

Svak lårmuskulatur vil resultere i nye problem når du skal byrje å trakke på foten

For å styrkje lårmuskulaturen skal du gjere følgjande øvingar:



Stadig stramme lårmuskulaturen når du held foten strak. Dette gjelder både om du har gips eller ei. Dersom dette vert for tungt, kan du ha hælen i bakken medan du strammar muskulaturen i låret.



Dersom du har gips som ikkje går over kneet: Sitt med lett bøy i kneet (bruk gjerne ei samanrulla pute under), og strekk ut til strak fot (20-30 gongar).

Gjer øvingane fleire gongar kvar dag — og du vil få løn for strevet!!!

Avdeling: Skadepoliklinikken Telefon: 55 56 87 55