

Träningsprogram vid svårläkta bensår

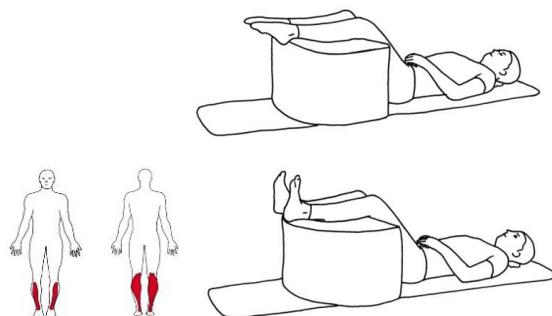
Fysisk aktivitet är en viktig del av behandlingen för svårläkta sår. Dagliga promenader är en bra aktivitet, liksom detta träningsprogram. Övningarna syftar främst till att öka blodcirkulationen i kroppen och rörelseförmågan i fotlederna. De utförs i liggande, sittande och stående. Gör hela eller delar av träningsprogrammet dagligen, för att undvika för långt stillasittande eller liggande. Antal repetitioner av övningarna efter ork och mående. Avsluta gärna träningspasset med en stunds liggande med benen i högläge.

Kontakta fysioterapeut om du känner dig osäker.

1. Vadvump

Ligg på rygg i planläge eller med benen placerade på en stor kudde. Böj och sträck i vristerna.

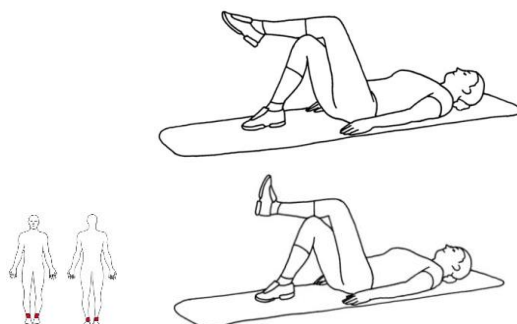
Set: 3, Repetitioner: 10



2. Ryggliggande eller sittande fotcirklar

Ligg på rygg eller sitt på en stol. Placera den ena vaden på det motsatta knät. Gör cirklar med fotleden åt båda hållen.

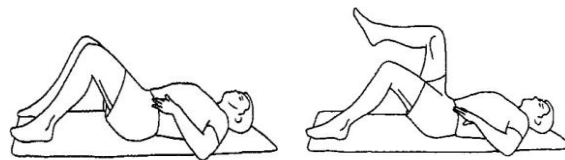
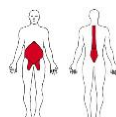
Set: 3, Repetitioner: 10



3. Ryggliggande eller sittande knälyft

Ligg på rygg eller sitt på en stol. Lyft ena knät mot bröstet och sänk långsamt ner igen. Upprepa med andra benet.

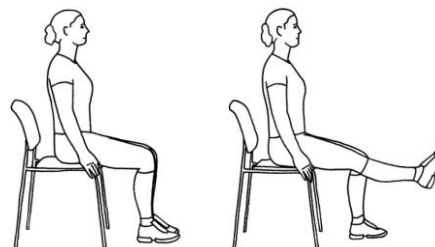
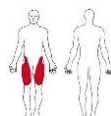
Set: 3, Repetitioner: 10



4. Sittande knästräck

Sitt på en stol. Sträck ut ett knä i taget så mycket som möjligt intill smärtgränsen.

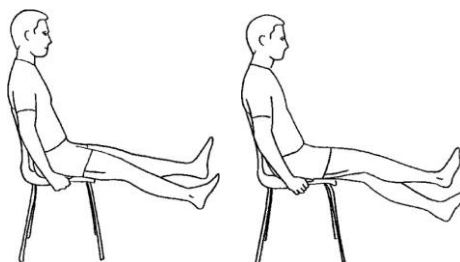
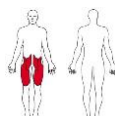
Set: 3, Repetitioner: 10



5. Korsar benen i sittande

Sitt på en stol. Sträck båda benen ut i luften efter förmåga. Korsar därefter benen över och under varandra i långsamt tempo.

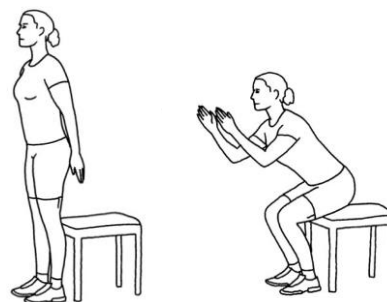
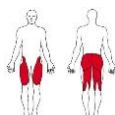
Set: 3, Repetitioner: 10



6. Knäböj med stol

Placera stolen bakom dig. Stå med rak rygg och med fötterna axelbrett isär. Lyft armarna upp framför bröstet. Böj i höfterna och knäna och sätt dig långsamt ner. Tryck ifrån och kom upp igen. Håll ryggen rak och blicken rakt fram.

Set: 3, Repetitioner: 10



7. Stående tåhävning med stöd

Stå med stöd. Gå upp på tå på båda fötterna, stå i ca 5 sek. Sänk därefter långsamt ner igen.

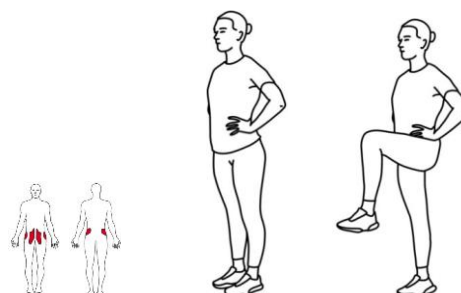
Set: 3, Repetitioner: 10



8. Stående knälyft

Stå upprätt och ta stöd vid behov. Lägg kroppsvikten över på det ena benet. Håll balansen och lyft det motsatta knät. Sänk knät långsamt och upprepa med motsatt ben.

Set: 3, Repetitioner: 10



Plats för egna anteckningar:

