
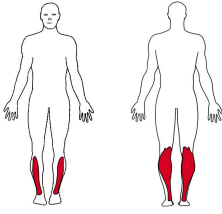
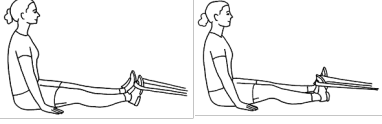
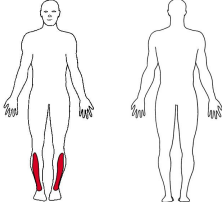
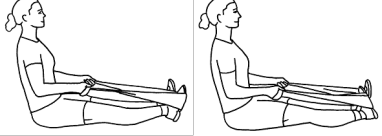
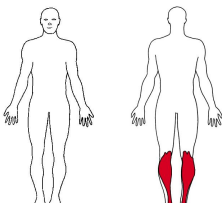
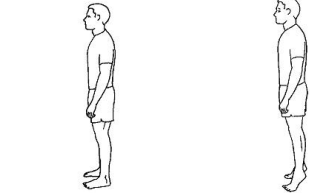
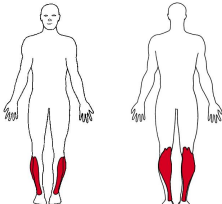
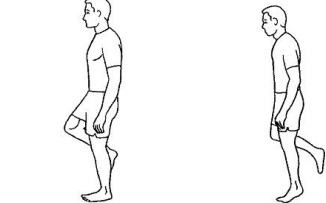
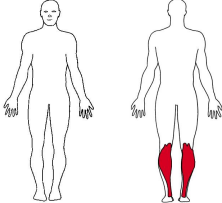
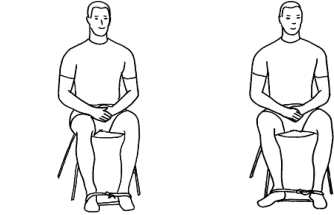
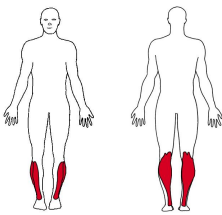


## Rehabilitering fotledsstukning

För att uppnå optimal läkningsprocess är det viktigt att börja med rörlighetsträning tidigt efter skadetillfället, stegra sedan med koordinations- och styrkeövningar. För att snabbt återfå funktionen är det positivt med tidigt belastning av foten (dag 1-2)Försök gå så normalt som möjligt, om så behövs använd kryckor. Hänsyn behöver såklart tas till skadans art och utbredning. Här följer exempel på lämpliga övningar för rehabilitering efter fotledsstukning. Vid stegrad smärta/ökad svullnad - rådfråga sjukgymnast, naprapat eller läkare.

Börja med de första övningarna och gå sedan vidare med programmet i takt med att foten blir bättre.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Plantar och dorsalflexion i vrist			3 set x 30 rep	Ett dygn efter fotledsstukning. Sitt eller ligg ner. Böj och sträck vristen maximalt. Flera gånger om dagen.  Tränar primärt: m. rectus spinae, m.gluteus maximus, m.biceps femoris, m.semitendinosus, m.semimembranosus. Assisterande muskler: m.serratus anterior, m.deltoides, m.gluteus medius.
2 - Sittande vristböjning med band			3 set x 30 rep	Stegrad svårighetsgrad. Fäst bandet i höjd med vristen och sitt med raka ben på en matta med ansiktet vänt mot fästpunkten. Med bandet fäst över vristen böjs denna emot dig i en kontrollerad rörelse. För långsamt tillbaka och upprepa. Upprepa flera gånger om dagen.
3 - Sittande vriststräckning med band			3 set x 30 rep	Stegrad svårighetsgrad. Sitt med raka ben. Håll i bandet med bägge händerna. Med bandet fäst runt foten sträcks vristen ut i en kontrollerad rörelse. Gå sakta tillbaka till utgångsställningen och upprepa.
4 - Tåhäv 1				Stå med ungefär höftbrett avstånd mellan fötterna. Lyft hälarna och pressa upp dig till tåstående. Sänk dig ner igen och upprepa. Övningen kan göras med eller utan stöd.  Øvelsen kan göras svårare ved at man slipper støtten eller lukker øjnene.
5 - Enbens tåhäv				Stegrad svårighet. Stå på ett ben. Lyft hälen och gå upp på tå. Håll ställningen i några sekunder. Ha blicken riktad framåt och undvik att titta ner. Övningen kan göras svårare genom att du sluter ögonen och blundar.  Tränar primärt: m.gastrocnemius, m.soleus.
6 - Utåtföring fot			3 set x 15 rep	Sitt på en stol med ett rep runt båda fötterna. Roterar den ena foten utåt så att den yttre foten lyfts. Behöver bara göras på den skadade foten.  Övning för m.vastus medialis

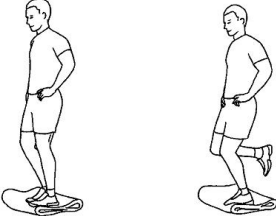
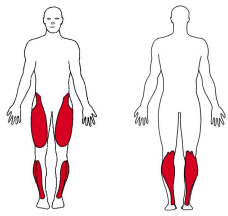


[Se video av dina övningar](#)

## Rehabilitering fotledsstukning

För att uppnå optimal läkningsprocess är det viktigt att börja med rörlighetsträning tidigt efter skadetillfället, stegra sedan med koordinations- och styrkeövningar. För att snabbt återfå funktionen är det positivt med tidigt belastning av foten (dag 1-2) Försök gå så normalt som möjligt, om så behövs använd kryckor. Hänsyn behöver såklart tas till skadans art och utbredning. Här följer exempel på lämpliga övningar för rehabilitering efter fotledsstukning. Vid stegrad smärta/ökad svullnad - rådfråga sjukgymnast, naprapat eller läkare.

Börja med de första övningarna och gå sedan vidare med programmet i takt med att foten blir bättre.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
7 - Ettbens balans på kudde			3 set x ___ rep	Stå upp på en kudde eller en sammanrullad matta. Stå på ett ben med något böjt knä. Se till att hålla knät ovanför tårna och försök hålla balansen. Öka svårighetsgraden genom att vrida huvudet från sida till sida, kasta boll och fånga, blunda, utföra upprepade knäböjningar på det skadade benet.  Stången ska hållas horisontellt under hela övningen.



[Se video av dina övningar](#)