

Treningsprogram for ankel

- 8-10 repetisjoner av hver øvelse, 2-3 ganger daglig.
- Øvelsene skal ikke gi økt smerte eller hevelse.
- Du kan gjerne avkjøle ankelen med ispakning eller lignende etter øvelsene.

Koden her kan scannes med mobiltelefon, da får du frem videoer av alle øvelsene.



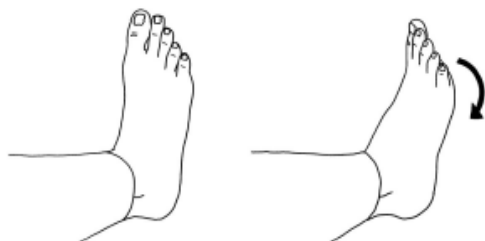
 [Vis video](#)



1. Bevegelighet i ankel

#11305

Sitt godt frampå stolsetet. Hele fotsålen hviler på en teppebit eller lignende for å hindre friksjon mot underlaget. Bøy kneleddet så godt du klarer. Deretter strekker du ut kneleddet mens fotsålen hele tiden følger gulvet.



2. Eversjon i ankel

#13294

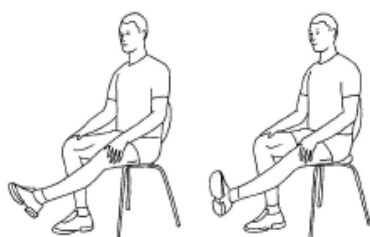
Sitt med leggen hvilende på en puff eller lignende. Trekk yttersiden av foten opp mot siden. Slipp spenningen og gjenta.



3. Inversjon i ankel

#13295

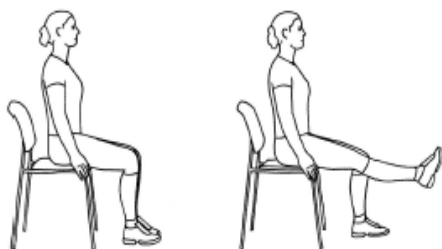
Sitt med leggen hvilende på en puff eller lignende. Trekk innsiden av foten innover. Slipp spenningen og gjenta.



4. Fotsirkler/ "skrive alfabetet"

#9015

Sitt på en stol. La leggen hvile på en puff. Lag sirkler med ankelen. Du kan også "skrive alfabetet" med store bokstaver i luften: A-B-C-D osv for å jobbe med bevegelighet i ankelleddet.



5. Sittende knestrekk

#11474

(Dette er en øvelse for muskulaturen i låret. Trening av muskulatur i nærheten av selve skadestedet er også viktig.)

Sitt på en stol, låret hviler på stolsetet. Løft hælen opp fra gulvet til full strekk i kneet, senk rolig ned igjen.



6. Sittende strakt benløft

#12497

(Dette er en øvelse for lårmuskler og hoftebøyere.)

Sitt på kanten av stolen. Strekk kneet helt ut og stram låret. Løft beinet opp fra underlaget ved å bøye i hoften, hold kneleddet strakt under utførelse. Stans når beinet går parallelt med stolsetet. Senk ned igjen og gjenta.



7. Tøye hoftebøyere

#10277

Legg deg på magen for å tøy hofteflere flere ganger om dagen. Hold tøyningene ca 30 sekunder, 2-3 ganger.